

Администрация города Дзержинска Нижегородской области
Департамент социальной политики и спорта
Отдел физической культуры и спорта
муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа «Магнитная Стрелка»
(МБУ «СШ «Магнитная Стрелка»)

Согласовано
Методическим советом
МБУ «СШ « Магнитная Стрелка »
Протокол № _____ от _____

Утверждено
приказом директора МБУ
«СШ « Магнитная Стрелка »
№ _____ от _____
_____ С.Л.Зыбов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Срок реализации программы – 2 года
Автор: Аринушкин Петр Григорьевич,
Тренер-преподаватель по спортивному туризму,
Аринушкина Марина Федоровна,
Тренер-преподаватель по спортивному туризму

Нижегородская область, город Дзержинск
2019

Содержание

1. Пояснительная записка.	3
1.1. Целью программы	3
1.2. Режим работы.	4
1.3. Материально-техническое обеспечение	5
1.4. Ожидаемые результаты	5
2. Учебный план	7
3. Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм»	8
4. Содержание программы первого года обучения	9
5. Календарно-тематическое планирование 1 год обучения	11
6. Содержание программы второго года обучения	17
7. Календарно-тематическое планирование 2 год обучения	19
8. Оценочные и методические материалы	24
9. Список литературы	25

1. Пояснительная записка.

Как и многие виды спорта, туризм взаимосвязан с различными компонентами физической культуры. В базовой физической культуре спортивно-оздоровительный туризм представлен в виде элементов ориентирования на местности, преодоления разнообразных естественных препятствий.

В спортивном туризме достаточно эффективно реализуется не только специфические функции физической культуры: образовательные, прикладные, спортивные, рекреативные и оздоровительно-реабилитационные. Спортивный туризм имеет большое воспитательное значение, он используется как средство физического, эстетического, трудового, морально-нравственного, патриотического воспитания подрастающего поколения, как средство познания окружающей среды и человека в природных условиях, знакомство с красотами Нижегородского края. Спортивный туризм оказывает воспитательное воздействие сравнительно простыми и доступными средствами: походом, путешествиями, экскурсиями, прогулками, туристскими слетами и соревнованиями.

Все виды воспитания в туризме реализуются комплексно, в естественных условиях, без акцентирования внимания туристов на воспитательных задачах спортивного туризма.

Данная программа предназначена для ознакомления с основами спортивного туризма.

1.1. Целью программы является знакомство с основами спортивного туризма и вовлечение в спортивное туристское движение как можно больше детей и подростков.

Программа предусматривает решение следующих задач:

1. Образовательные:

1. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).

2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).

3. Поддержать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.

4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.

5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию.

2. Развивающие:

1. Развить индивидуальные способности и инициативу обучающихся.

2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.

4. Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.

5. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

3. Воспитательные:

1. Воспитать гуманное отношение к природе.

2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.

3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.

4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

1.2. Режим работы.

Спортивно-оздоровительный этап проходит в спортивно-оздоровительных группах 2 года.

Программа 1-го года занятий рассчитана на 144 учебных часов, включая теоретические и практические занятия в помещении и на местности, а также проведение учебно-тренировочных походов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Программа 1-го года занятий рассчитана на 220 учебных часов, включая теоретические и практические занятия в помещении и на местности, а также проведение учебно-тренировочных походов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

В каникулярное время проходят учебно-тренировочные походы.

После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы. Повышение уровня спортивной подготовки по спортивному туризму в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями.

Комплектование в спортивной школе производится ежегодно в сентябре месяце. В отделение спортивно-оздоровительного туризма принимаются дети с 7 лет и старше, допущенные к занятиям врачом.

Формы занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от контингента обучающихся, задач и условий подготовки.

Основной формой являются беседы, дискуссии, соревнования, семинары, занятие-экскурсия согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы обучающихся, а так же исходя из материальной базы.

Наглядные и дидактические пособия:

- учебно-топографический карты;

- плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности;
- фото- и видеоматериалы, слайды;
- карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи;
- обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

1.3. Материально-техническое обеспечение

- Веревки альпинистские
- Системы страховочные
- Карабины и другое альпинистское снаряжение
- Палатки
- Спальники
- Компасы

1.4. Ожидаемые результаты

К концу первого года обучения предметными результатами изучения программы является:

- все обучающиеся должны иметь опыт участия в соревнованиях городского уровня,
- умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы,
- умение ориентироваться по карте и компасу,
- умение оказывать первую доврачебную медицинскую помощь,
- умение организовывать походный быт,
- знание основы топографии и ориентирования.

Личностными результатами изучения программы является формирование следующих умений:

- формирование чувства гордости за свою родину,
- формирование бережного отношения к природе,
- овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях
- развитие самостоятельности,
- формирование личной ответственности перед командой,
- формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами изучения программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности,
- освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии,
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия,
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата,
- использование знаково-символических средств представления информации,

- формирование умения определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

К концу второго года обучения предметными результатами изучения программы является

- умение различать лекарственные и ядовитые растения,
- умение выполнять различные вязки узлов,
- умение наводить самостоятельно переправы,
- умение организовать однодневный поход,
- умение оформлять фотоальбомы, отчёты о походах.
- самостоятельно участвовать в ориентировании

Личностными результатами изучения программы является формирование следующих умений:

- формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству,
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления,
- формирование уважительного и ответственного отношения к труду и обучению,
- формирование целостного мировоззрения, накопление опыта,
- развитие самостоятельности,
- формирование личной ответственности перед командой,
- формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни,
- развитие эстетического сознания.

Метапредметными результатами изучения программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- овладение способностью самостоятельно определять цели учебной деятельности, ставить и формулировать новые задачи,
- освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии,
- формирование умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия,
- овладение основами самоконтроля, самооценки,
- использование знаково-символических средств представления информации, использовать модели и схемы для решения задач,
- формирование умения определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

2. Учебный план

СОГ 1 год обучения

№ п/п	Название раздела	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Туристская подготовка	18	18	36	Беседа, опрос, зачет.
2	Топография и ориентирование.	9	12	21	Тестирование, игра по станциям, опрос.
3	Краеведение.	2	7	9	Беседа, тестирование, написание работ,
4	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	6	5	11	Тестирование, опрос, зачет
5	Общая и специальная физическая подготовка.	2	41	43	Рольевые игры, написание работ Презентации
6	Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований		12	12	Зачет
	Итого	37	95	132	

СОГ 2 года обучения

№ п/п	Название раздела	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Туристская подготовка	41	23	64	Беседа, опрос, зачет.
2	Топография и ориентирование.	22	17	39	Тестирование, игра по станциям, опрос.
3	Краеведение.	7	8	15	Беседа, тестирование, написание работ,
4	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	21	9	30	Тестирование, опрос, зачет
5	Общая и специальная физическая подготовка.	3	34	37	Рольевые игры, написание работ Презентации
6	Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований		13	13	Зачет
	Итого	94	104	198	

3. Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09.	31.05.	33	66	132	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	1.09.	31.05.	33	99	198	3 раза в неделю по 2 часа

Каникулы:

Весенние - 1 неделя ноября – 7 дней;

Зимние – 1-9 января – 9 дней;

Осенние – 23-31 марта – 9 дней;

Летние – 01 июня – 31 августа – 92 дня.

4. Содержание программы первого года обучения

Раздел 1

Туристская подготовка

Теория: Понятие «самодеятельный туризм», история. Определение основных терминов и понятий. Изучение снаряжения для туризма. Изучение теоретических основ тактики туристского похода и туристских должностей.

Практика: Составление меню на 1-2х дневный поход, работа с туристским снаряжением, выполнение туристских обязанностей.

Раздел 2

Топография и ориентирование.

Теория: Знакомство с понятием «ориентирование», «карта»; изучение условных знаков топографических и спортивных карт, теоретические основы работы с компасом.

Практика: Работа на местности со спортивными и топографическими картами», определение основных и промежуточных направлений по компасу.

Раздел 3

Краеведение.

Теория: Положение родного края на карте, Основные географические объекты Нижегородской области. Животный и растительный мир родного края.

Практика: ознакомление с географическими объектами Нижегородской области,

Раздел 4

Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

Теория: Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.

Состав медицинской аптечки, понятие «травма», основные травмы, приемы транспортировки пострадавшего.

Практика: Составление списка медикаментов для ПВД. Применение приемов иммобилизации и транспортировки пострадавшего.

Раздел 5

Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Практика: ОФП, подвижные и спортивные игры, тестирование физических кондиций.

Раздел 6

Навыки и умения спортсмена-участника туристских соревнований

Теория: Виды соревнований по туризму; положения, условия и регламент соревнований.

Практика: Выполнение практических приемов и применение техники и тактики прохождения этапов соревнований по различным техникам спортивного туризма.

5. Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

	Содержание занятия	Кол-во часов		Дата занятия (с учетом государственных выходных и праздничных дней, каникулярного времени)
		Теория	Практика	
Раздел 1. Туристская подготовка				
Тема 1	Организация работы в кружке			
	Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.	1		
	Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.	1		
	Составление плана работы кружка на год.	1		
Тема 2	Снаряжение туриста.			
	Понятие о личном и групповом снаряжении.	4		
	Практические работы в помещении:			
	Установка палатки.		2	
Тема 3	Организация туристского быта.			
	Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии.	2		
	Различные типы костров, их назначение.	2		
	Практические работы на местности:			
	Определение мест для организации привалов и ночлегов.		2	
	Установка и снятие бивака. Разведение костра.		2	
Тема 4	Питание в туристском походе.			
	Организация питания в 2-3 – дневном походе.	1		
	Практические работы в помещении: составление меню и списка продуктов для однодневного похода.		3	

Тема 5	Туристские должности в группе.			
	Должности постоянные и временные.	1		
	Практические работы в помещении: Распределение обязанностей между участниками похода.	1		
	Практические работы на местности: выполнение обязанностей по должностям при проведении похода выходного дня.		2	
Тема 6	Техника и тактика туристских походов.			
	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй.	1		
	Характеристика естественных препятствий.	1		
	Практические работы на местности:			
	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).		2	
	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).		2	
	Движение группы по пересеченной местности		2	
Тема 7	Подготовка к путешествию.			
	Определение цели и района путешествия.	1		
	Определение цели и района путешествия.	1		
	Практические работы в помещении: подготовка личного и группового снаряжения к путешествию.		1	
Раздел 2. Топография и ориентирование.				
Тема 1	Топографическая карта.			
	Понятие и значение топографии.	1		
	Топографические знаки: рельеф, растительность.	2		
	Топографические знаки: воды, искусственные объекты.	1		
	Практические работы на местности: распознавание топографических знаков на местности (спортивная		2	

	площадка)			
Тема 2	Спортивная карта.			
	Практические работы в помещении: 1-2: условные знаки спортивных карт.	1		
	Практические работы в помещении: 1-2: условные знаки спортивных карт.	1		
	Практические работы в помещении: 1-2: условные знаки спортивных карт.		1	
	Практические работы на местности:			
	Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами.		2	
	Ориентирование с помощью спортивной карты.		2	
Тема 3	Компас, работа с ним.			
	Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом	2		
	Практические работы в помещении: определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.		2	
Тема 4	Способы ориентирования.			
	Ориентирование с помощью карты в походе.	1		
	Практические работы в помещении: упражнение по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту.		1	
	Практические работы на местности: определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу.		2	
Раздел 3 Краеведение.				
Тема 1	Родной край, его географическое положение.			
	Положение Нижегородской области на географической карте.	1		

	Практические работы в помещении: 1-2: нанесение на контурную карту крупных рек и озер Нижегородской области.		2	
	Практические работы на местности: ознакомление с географическими объектами Нижегородской области.		2	
Тема 2	. Растительный и животный мир родного края.			
	Особенности растительного и животного мира Нижегородской области.	1		
	Практические работы в помещении: определение охраняемых животных и растений Нижегородской области (на гербарном материале, по фотографиям и открыткам).		3	
Раздел 4 Основы гигиены, первая доврачебная помощь.				
Тема 1	Личная гигиена.			
	Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.	1		
	Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.	1		
Тема 2	Походная медицинская аптечка.			
	Состав медицинской аптечки для похода выходного дня.	1		
	Практические работы в помещении: комплектация аптечки выходного дня.		1	
Тема 3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.			
	Общее понятие травмы и виды травм: ушибы, растяжение кровотоечения.	1		
	Практические работы в помещении: наложение повязок.		2	
Тема 4	Приемы транспортировки пострадавшего.			

	Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	1		
	Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	1		
	Практические работы на местности: изготовление носилок с помощью штормовок, рюкзаков. Транспортировка пострадавшего.		2	
Раздел 5 Общая и специальная физическая подготовка.				
Тема 1	Врачебный самоконтроль.			
	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.	2		
Тема 2	Общая физическая подготовка			
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		12	
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		11	
	Спортивные игры: волейбол, футбол.		16	
Тема 3	Контрольное тестирование.			
	Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки обучающихся.		1	
	Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки обучающихся.		1	
Раздел 6 Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований				
Тема 1	Отработка действий при прохождении этапов соревнований по различным видам туризма			

	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		4	
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		4	
	Техника прохождения этапов соревнований на водной дистанции		2	
	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции		2	
	Всего	37	95	132

6. Содержание программы второго года обучения

Раздел 1

Туристская подготовка

Теория: Техника безопасности в походе; история. Определение основных терминов и понятий. Изучение снаряжения для туризма. Изучение теоретических основ тактики туристского похода и туристских должностей.

Практика: подготовка и участие в походах выходного дня, составление меню на 1-2х-дневный поход, работа с туристским снаряжением, выполнение туристских обязанностей.

Раздел 2

Топография и ориентирование.

Теория: Изучение условных знаков топографических и спортивных карт; теоретические основы работы с компасом.

Практика: Работа на местности со спортивными и топографическими картами», определение основных и промежуточных направлений по компасу, Участие в соревнованиях по ориентированию

Раздел 3

Краеведение.

Теория: Положение родного края на карте. Основные географические объекты Нижегородской области. Животный и растительный мир родного края.

Практика: ознакомление с географическими объектами Нижегородской области,

Раздел 4

Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

Теория: Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе; Состав медицинской аптечки, понятие «травма», основные травмы, приемы транспортировки пострадавшего.

Практика: Составление списка медикаментов для ПВД. Применение приемов иммобилизации и транспортировки пострадавшего.

Раздел 5

Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Практика: ОФП, подвижные и спортивные игры, тестирование физических кондиций.

Раздел 6

Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований

Теория: Виды соревнований по туризму; положения, условия и регламент соревнований.

Практика: Выполнение практических приемов и применение техники и тактики прохождения этапов соревнований по различным техникам спортивного туризма

7. Календарно-тематическое планирование 2 год обучения

	Содержание занятия	Количество часов		Дата занятия (с учетом государственны х выходных и праздничных дней, а также каникулярного времени)
		теория	практика	
Раздел I Туристская подготовка				
Тема 1	Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.	5		
Тема 2	Снаряжение туриста.			
	Понятие о личном и групповом снаряжении.	4		
	Практические работы в помещении:			
	Установка палатки.		2	
	Ремонт снаряжения		2	
Тема 3	Организация туристского быта.			
	Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии.	5		
	Различные типы костров, их назначение.	5		
	Практические работы в помещении:			
	Определение мест для организации привалов и ночлегов.		2	
	Установка и снятие бивака.		2	
	Условное разведение костра.			
Тема 4	Питание в туристском походе.			
	Организация питания в 2-3 – дневном походе.	5		
	Практические работы в помещении: составление меню и списка продуктов для однодневного похода.		3	
	Практические работы на местности: приготовление пищи в		2	

	походных условиях.			
Тема 5	Туристские должности в группе.			
	Должности постоянные и временные.	4		
	Практические работы в помещении: Распределение обязанностей между участниками похода.		2	
Тема 6	Техника и тактика туристских походов.			
	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй.	3		
	Характеристика естественных препятствий.	8		
	Практические работы на местности (спортивный зал):			
	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).		4	
	Движение группы по пересеченной местности		2	
Тема 7	Подготовка к путешествию.			
	Определение цели и района путешествия.	2		
	Практические работы в помещении: подготовка личного и группового снаряжения к путешествию.		2	
Раздел 2. Топография и ориентирование.				
Тема 1	Топографическая карта.			
	Топографические знаки: рельеф, растительность.	3		
	Топографические знаки: воды, искусственные объекты.	3		
	Практические работы на местности: распознавание топографических знаков на местности.		3	
Тема 2	Спортивная карта.			
	Практические работы в помещении: 1-2: условные знаки спортивных карт.		2	

	Практические работы на местности:			
	Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами.		2	
	Ориентирование с помощью спортивной карты.		3	
Тема 3	Компас, работа с ним.			
	Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом	4		
	Практические работы в помещении: определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.		3	
Тема 4	Способы ориентирования.			
	Ориентирование с помощью карты в походе.	2		
	Виды соревнований по ориентированию	10		
	Практические работы в помещении: упражнение по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту.		2	
	Практические работы на местности: определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу.		2	

Раздел 3. Краеведение.

Тема 1	Родной край, его географическое положение.			
	Положение Нижегородской области на географической карте.	3		
	Практические работы на местности: ознакомление с географическими объектами Нижегородской области.		4	
Тема 2	Растительный и животный мир родного края.			
	Особенности растительного и животного мира Нижегородской области.	4		

	Практические работы на местности: ознакомление с природой (крупными реками) Нижегородской области.		4	
Раздел 4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.				
Тема 1	Личная гигиена.			
	Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.	3		
Тема 2	Походная медицинская аптечка.			
	Состав медицинской аптечки для похода выходного дня.	3		
	Практические работы в помещении: комплектация аптечки выходного дня.		2	
Тема 3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.			
	Первая доврачебная помощь	5		
	Общее понятие травмы и виды травм	5		
	Практические работы в помещении: наложение повязок.		3	
Тема 4	Приемы транспортировки пострадавшего.			
	Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	5		
	Практические работы на местности: изготовление носилок с помощью штормовок, рюкзаков. Транспортировка пострадавшего.		4	
Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.				
Тема 1.	Врачебный самоконтроль.			
	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.	3		
Тема 2	Общая физическая подготовка	2		

	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой (спортивная площадка)		12	
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости (спортивная площадка)		9	
	Спортивные игры: волейбол, футбол (спортивная площадка)		9	
Тема 3.	Контрольное тестирование.			
	Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки обучающихся.		4	
Раздел 5 Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований				
Тема 1	Отработка действий при прохождении этапов соревнований по различным видам туризма			
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		4	
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		3	
	Техника прохождения этапов соревнований на водной дистанции		2	
	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции		4	
	Всего	94	104	198

8. Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы.

Промежуточный контроль проводится 1 раз в год – декабрь с целью выявления уровня усвоения программы обучающимися.

Формы:

- устный опрос
- выполнение тестовых заданий
- сдача нормативов

Итоговый контроль проводится в мае.

Формы:

- устный опрос
- выполнение тестовых заданий
- сдача нормативов
- участие в туристском слете

Наглядные и дидактические пособия:

- учебно-топографический карты;
- плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности;
- фото- и видеоматериалы;
- карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи;
- обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

9. Список литературы

1. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. -М., 1986.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
3. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994.
4. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
5. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС. 1986.
7. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. -М.: ФиС, 1978.
8. Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. - М.:ЦРИБ "Турист", 1980.
9. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с обучающимися образовательных учреждений Санкт-Петербурга. /Приложение к Приказу Комитета по образованию Мэрии Санкт-Петербурга от 24 декабря 1994 года.
10. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. -М.:ФиС, 1990.
11. Кодыш Э.Н.Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.
12. Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. - М., 1995.
13. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований обучающихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
14. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
15. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.
16. Методические рекомендации по подготовке горных туристов. - Таллинн, 1978.
17. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. -М.: ФиС, 1981.
18. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебн. пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.
19. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. -М.:ФиС, 1987.

20. Правила организации и проведения туристских соревнований обучающихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
21. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг.. - М., 1998.
22. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - м.:ЦДЮТур МО РФ, 1999.
23. Тульчинский Г.А. Разум, воля, успех. О философии поступка. - Л.: ЛГУ, 1990.
24. Фелров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. - м.: ФиС, 1980
25. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.
26. Школа альпинизма. -М.: ФиС, 1989.
27. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. - М.: ФиС, 1972.