Комитет по образованию администрации МО Богородицкий район
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от 28.08. 2026г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МУДО «ДД(Ю)Т»
_____ М.А.Шишкова
Приказ № 57 от 31.08.2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование»

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Павлова Марина Алексеевна,
педагог дополнительного образования

г. Богородицк, 2026

Автор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование»: Павлова Марина Алексеевна.

Павлова Марина Алексеевна - педагог, реализующий дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу:

Председатель Методического совета

Подпись (М.А. Шишкова)
Ф.И.О

Нормативно-правовая база

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон „Об образовании в Российской Федерации“ по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован в Минюсте России 26 сентября 2022 г. № 70226);
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 02 июня 2026 г. №19 ""Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих (разноуровневых) программ (2023 год), разработаны на основе рекомендаций из письма № 09-3242;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- устав МУДО «ДД(Ю)Т» г. Богородицка.

Пояснительная записка

Развитие современного общества вносит свои коррективы во все сферы жизнедеятельности человека. Быстроменяющиеся информационные технологии, глобальные открытия в области науки и техники стимулируют человека к постоянному совершенствованию, образованию на протяжении всей жизни. От этого зависит успешность человека в современном обществе, его социальная и профессиональная востребованность. Современный специалист – человек, обладающий самыми разнообразными качествами: «профессиональная мобильность», гибкость личности в профессиональной сфере, информационная культура, навыки ведения здорового образа жизни, высокий интеллектуальный и физический потенциал. Тем не менее, в последние годы, как отмечает большинство современных исследователей, наблюдается ухудшение физического и психического состояния здоровья детей и подростков вследствие малоподвижного образа жизни, нерегулярных занятий спортом, увеличивающегося объема учебных нагрузок.

Данная программа разработана в соответствии с действующей нормативно-правовой базой федерального, регионального и локального уровней.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование » – туристско-краеведческая.

Уровень сложности – углубленный.

Новизна программы: оптимальное сочетание физического и интеллектуального развития личности ребенка, ориентирования, туризма и краеведения при занятиях в условиях учреждения дополнительного образования детей. Основной акцент делается на развитие спортивного ориентирования, ориентирования на маршрутах (в походах) и влияния на основные воспитательные и образовательные процессы.

Актуальность программы обусловлена тем, что укрепление здоровья и комплексное физическое развития ребёнка являются одним из важных аспектов процесса развития и становления личности. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует*:*

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья обучающихся.

Практическая значимость программы состоит в неисчерпаемых развивающих, познавательных и воспитательных возможностях спортивного ориентирования и заключается в том, что занятия в объединении «Спортивное ориентирование» предоставляют детям возможность приобрести практический опыт взаимодействия в природно-социальной среде, обеспечивают условия для профессиональной ориентации, формирование социальной активности и гражданской позиции обучающихся.

Отличительная особенность программы состоит в ее реализации в виде практических занятий на улице – в парках, лесных массивах, во время походов, соревнований, где теоретические знания даются в процессе занятия и усваиваются посредством выполнения практических заданий на местности. Программа направлена на достаточно большой возрастной диапазон обучающихся с различным уровнем подготовки.

Занятия с обучающимися проводятся преимущественно в игровой форме обучения. В настоящее время дети чрезмерно заинтересованы игровыми приложениями планшетов и телефонов, что пагубно сказывается на их физическом развитии и состоянии здоровья. Преподнося детям ориентирование как интересную реальную игру, для эффективного и успешного участия в которой

необходимо изучить ее правила и приемы, педагог обеспечивает детям необходимую в их возрасте двигательную и познавательную активность.

Умение ориентироваться на местности необходимо для успешного и безопасного прохождения маршрута.

Спортивное ориентирование, сочетающее в себе физическое движение с движением мысли, является уникальным видом спорта, способствующим гармоничному развитию умственных и физических параметров обучающихся, всесторонне развивающим кругозор, подходящим для детей различных интересов и физической подготовки.

Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого».

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, начиная с 7 лет и заканчивая 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности, ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры. В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Адресат программы – обучающиеся в возрасте 11-17 лет.

Объем программы - 432 часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы в полном объеме.

Срок освоения программы – 2 года.

Режим занятий – занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 учебных часа, 216 часов 1ый год обучения, 216 часов 2ой год обучения, что соответствует действующим нормам СП 2.4. 3648-20.

Форма организации образовательного процесса: программа реализуется всем составом объединения в сетевой форме с участием МУДО ДД(Ю)Т

Учебно-тренировочный процесс рассчитан программой на 9 учебных месяцев с общим объемом нагрузки 216 часов, по 24 часа в месяц. Программой предусмотрены индивидуальные занятия и занятия в малой группе, в т. ч. участие в соревнованиях.

Теоретические знания сообщаются обучающимся в виде бесед, мини-лекций и в ходе практических занятий. Занятия, посвященные технической, специальной физической и общей физической подготовке, включают в себя помимо основного задания разминочный бег, подвижные игры, общеразвивающие упражнения и упражнения на растяжку. Занятия проводятся в виде практических занятий в помещении и на местности в форме экскурсий, тренировок, походов, соревнований.

Цель и задачи программы

Цель программы – развитие интеллектуального и творческого потенциала детей и подростков, подготовка туристов, ориентировщиков массовых разрядов и формирование

навыков здорового образа жизни, формирование и совершенствование у обучающихся навыков ориентирования, позволяющих успешно закончить дистанцию соревнований, безопасно завершить туристский маршрут.

Главной задачей программы является удовлетворение потребности детей в физическом развитии и освоении новых видов деятельности, всестороннее развитие личности обучающегося, формирование физических качеств и жизненно важных умений и навыков средствами спортивно-туристской деятельности.

Также программа решает ряд задач:

Обучающие

научить:

-пониманию терминологии, знаниям, умениям и навыкам по основам спортивного ориентирования, спортивного туризма;

- повысить уровень общей и специальной физической подготовки;
- повысить уровень интеллектуального, духовного и физического развития обучающихся;

сформировать:

-представления о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;
-представления о правилах поведения на природе во время соревнований, тренировочных занятий;
- представления об экскурсиях, учебно-тренировочных сборах;
- чувства бережного и уважительного отношения к природе;

привить:

- устойчивый интерес к занятиям;
- в команде обстановку доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворении потребности детей в общении;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения (в первую очередь среди друзей и родственников) как средства активного отдыха.

Развивающие

развить:

- в обучающихся навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- координацию, гибкость, общую физическую выносливость.

Воспитательные

воспитать:

- волевые качества, потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом в целях укрепления здоровья;
- чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- ответственности обучающихся к своему здоровью;
- навыки спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Планируемые результаты

Предметные результаты

К концу обучения по данной программе обучающиеся научатся:

- пониманию терминологии, знаниям, умениям и навыкам по основам спортивного ориентирования, спортивного туризма;

Будут воспитаны:

- навыки спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Метапредметные результаты

Будут привиты:

- в команде обстановка доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворении потребности детей в общении;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения (в первую очередь среди друзей и родственников) как средства активного отдыха;

Будут сформированы:

-представления о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;

-представления о правилах поведения на природе во время соревнований, тренировочных занятий;

- представления об экскурсиях, учебно-тренировочных сборах;
- чувства бережного и уважительного отношения к природе;

Личностные результаты

Обучающиеся *научатся:*

- повысят уровень общей и специальной физической подготовки;
- повысят уровень интеллектуального, духовного и физического развития обучающихся;

Обучающимся будут привиты:

-устойчивый интерес к занятиям;

Будут развиты:

- в обучающихся навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- координацию, гибкость, общую физическую выносливость;

Будут воспитаны:

- волевые качества, потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом в целях укрепления здоровья;
- чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- ответственности обучающихся к своему здоровью;
- навыки спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Учебный план 1 года обучения (углубленный уровень сложности)

№ п/п	Темы занятий	Всего			Формы контроля, аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Введение. Знакомство с ориентированием. Виды и формы организации соревнований. Инструктаж по ТБ	3	3		Наблюдение. опрос
2.	История спортивного ориентирования	3	3		Наблюдение
3.	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды соревнований по ориентированию	15	8	7	Наблюдение, анализ

4.	Снаряжение ориентировщика	6	5	1	Наблюдение, опрос, анализ
5.	Общая физическая подготовка	15	2	13	Наблюдение, разбор ошибок, тесты
6.	Специальная физическая подготовка	15	2	13	Наблюдение, разбор ошибок, анализ,
7. 7.1. 7.2. 7.3. 7.4. 7.5.	Техническая подготовка Действия участников на соревнованиях Условные знаки спортивных карт Линейные, площадные ориентиры. Ориентирование карт Техника и приемы ориентирования	90 3 9 6 9 63	22 3 3 2 3 11	68 6 4 6 52	Наблюдение, анализ, разбор ошибок, практические упражнения. Тесты. Диктант.
8.	Краеведение	15	6	9	Наблюдение. Опрос. Викторина.
9.	Соревнования по спортвному ориентированию	33	6	27	Наблюдение. Анализ, зачеты.
10.	Ориентирование на маршруте	15	3	12	Наблюдение, разбор ошибок, анализ
11.	Подведение итогов.	6	3	3	Наблюдение, анализ
	Всего	216	63	153	

Содержание учебного плана 1 года обучения (углубленный уровень сложности)

1. **Введение. Инструктаж по ТБ Знакомство с ориентированием (3 ч**)

Знакомство с ориентированием. Ориентирование как интересная игра. Виды дистанций. Городское и лесное ориентирование. Ориентирование, как интересная игра. Видеоролик. Инструктаж по ТБ

2. **История спортивного ориентирования(3ч.)**

История возникновения спортивного ориентирования. Обзор развития ориентирования как вида спорта в России и в других странах. Развитие ориентирование в Тульской области.

3. Правила по спортивному ориентированию – (15 ч.)

Виды соревнований. Правила соревнований по ориентированию. Соревнования с интервальным стартом, масстарт, эстафетные виды. Обязательные для прохождения маркированные участки, точка начала ориентирования (ТНО), особенности дисциплины «выбор». Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, на местности. Правила

поведения на соревнованиях. Правила дорожного движения. Поведение в лесу, на крутых склонах оврагов, в болотах, пересечение оврагов и ручьев. Основы техники безопасности при проезде на старт, правила пользования общественным транспортом. Порядок старта, необходимые действия до старта, во время дистанции, обязательность прохождения финиша. Готовность к старту. Порядок старта. Набор, необходимый для выхода на старт, стартовая минута, разминка, крепление легенды, файл для герметизации карты. Разминка. Аварийный азимут. Контрольное время. Схема типичного стартового городка: часы, процедура очистки, расположение дополнительных легенд, крепление. Интервальный старт и старт с общего старта. Часы с «пикалкой» на последней линии. Отсчет времени с момента начала стартовой минуты, по стартовой станции. Расположение карт по группам. Действия во время минуты с картой.

Действия при потере ориентировки на дистанции. Необходимость иметь при себе заряженный телефон, знание аварийного азимута, понятие контрольное время.

Ориентирование в Тульской области.

Практические занятия:

Практические занятия на местности. Работа с картой. Работа с компасом.

4. Снаряжение ориентировщика – (6 ч)

Личный инвентарь ориентировщика. Сбор рюкзака для выезда на соревнования. Шнурки. Форма одежды. Готовность к тренировке, старту. Компас и чип, методики завязывания шнурков. Сменная одежда и обувь, необходимый личный набор – компас, чип, скотч, легендница, телефон. Сухой паек, вода. Завязывание шнурков узлом, узлом с фиксацией скотчем, бегающий узел для крепления чипа к запястью.

Крепление легенды, герметизация карты. Крепление легенды на скотч на руку, на номер. Герметизация карты, отработка навыков на время. Действия после финиша – необходимость заминки, переодевание.

Практические занятия:

Практические действия с инвентарем.

5. Общая физическая подготовка – (15 ч.)

Понятие о важности хорошего уровня физической подготовки для достижения высоких результатов на соревнованиях. Базовые упражнения на все группы мышц.

Практические занятия:

Круговая силовая тренировка

Серия различных эстафет, короткие отрезки, две команды.

Скоростная работа в эстафетах. Круговая эстафета, две команды.

Круговая прыжковая тренировка. Прыжковые упражнения.

Беговая тренировка. Специальные беговые упражнения.

6. Специальная физическая подготовка – (15 ч.)

Практические занятия:

Круговая силовая тренировка 1: прыжки, силовые упражнения, упражнения на равновесие, статические упражнения. Упражнения для развития навыков чтения карты в движении: эстафеты с карточками, упражнения с карточками. Имитация стартовой линии и ТНО, городской спринт. упражнения для отработки ориентирования карты, быстрого выбора варианта и правильных действия на старте и ТНО.

Кросс-поход с чтением карты, парк, дорожки . Задача контроля и закрепления следующих навыков – правильное держание карты, ее сворачивание и разворачивание, ориентирование карты с помощью компаса и окружающих объектов, контроль перемещения, предвидение ситуации.

7. Техническая подготовка– (90 ч.)

7.1. Действия участника на соревнованиях. Действия перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте (КП), в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт, при желании сойти с дистанции.

7.2. Условные знаки карт.

условные знаки карт и легенд КП, чтение карт и расшифровка легенды КП, знакомство с особыми речевыми оборотами ориентировщика.

Условные знаки спортивных карт. Компас и его устройство. Стороны света. Ориентирование карты.

Масштаб. Базовые понятия масштаба, вычерчивание объектов в масштабе. Примеры карт в разном масштабе – глобус, карты России, карты парка, карта-схема класса. Размеры внемасштабных ориентиров. Различия разного масштаба на примере полной карты парка и карты спортивных площадок.

Условные знаки. Разбор групп условных знаков по цветам. Легенда и ее значение. Легенда в карте и дополнительные легенды, крепление легенды. Значения колонок легенды. Примеры контрольных пунктов, где более важно понимание расположения.

Условные знаки легенд. Знаки в соответствии с принадлежностью к столбцам легенды. Расшифровывание легенды.

Практические занятия:

Ориентирование карты по компасу. Картографический диктант. Карточки задания. Упражнения с компасом.

7.3.

Линейные ориентиры. Площадные ориентиры. Точечные ориентиры. Ориентиры, похожие на линию на карте.

Название ориентира.

Исключение лишнего ориентира.

Перекрестки, развилки и слияния. Терминология. Отличия развилки от слияния. Пересечение объектов одного типа, пересечение разных объектов.

Наложение различных объектов друг на друга.

Практические занятия:

Чтение ситуации, чтение карты. Уход, заход на КП. Чтение карты как навык.

Чтение варианта. Чтение карты при выбранном варианте с КП до КП вслух.

Картографический диктант.

Условные знаки - задачки.

7.4. Ориентирование карты. Ориентирование карты по компасу, по окружающим объектам.

Рельеф и его изображение на картах. Условные горизонтали, цвет, сечение рельефа. Термины – бергштрих, основная, вспомогательная, утолщенная горизонтали. Точечные объекты рельефа

Положительные формы рельефа. Бугры, холмы и горы. Различная конфигурация. Бугры с несколькими одинаковыми по высоте или разными вершинами. Понятие высоты бугра.

Отрицательные формы рельефа. Ямы, лощины, овраги. Ямы с несколькими одинаковыми по высоте или разными низинами. Понятие глубины ямы. Отличие спуска от подъема.

Рельеф. Профили. Бугор в три-д формате на местности, профиль бугра, наглядно показывающий его перепады высоты. Взаимосвязанная схема – бугор на карте, профиль с условными горизонталями, проекция бугра на карту. Легенда и работа с ней. Значение легенды. Легенды впечатанные и дополнительные. Удобство работы с дополнительными легендами. Крепление легенды. Чтение легенды.

Практические занятия:

Лепка заданного объекта рельефа.

Составление описания местности.

Подбор карты по описанному типу местности.

Упражнения с карточками для тренировки памяти – условные знаки.

Упражнения с карточками для тренировки памяти – фигуры и цифры.

Изображение карты-фантазии.

Подготовка и изображение карты-схемы класса.

Подготовка и изображение карты-схемы школьного участка .

7.5. Техника и приемы ориентирования

понятие об ориентировании карты по компасу, различных масштабах, принципах выбора варианта, выбора привязки и захода на КП. Основные приемы ориентирования – передвижение вдоль линейных ориентиров, передвижение с использованием точечных объектов, бег «в мешок», грубое направление.

Отметка на контрольных пунктах. Порядок отметки. Эволюция способов отметки: карандашная, с помощью компостера, контактный чип, бесконтактная отметка. Чип и работа с ним – важность выхода на старт с чипом, присвоенным спортсмены при заявке, процедура очистки и проверки, время отметки на КП, сигналы, подтверждающие отметку. Отметка финиша. Считывание. Действия при потере ориентировки. Возврат назад. Анализ квадрата местности с возможным своим местоположением, выход на привязку. Крупные ориентиры, пригодные для привязки. Аварийный азимут и его использование. Звонок судье/тренеру – что сказать и как объяснить свое вероятное местоположение.

Практические занятия:

Заданное направление. Варианты движения. Порядок прохождения. Сложные варианты прохождения заданного направления с рассеиванием типа «бабочка», «ромб». Действия при нарушении порядка. Ориентирование карты-схемы. Контроль перемещения по карте-схеме. Ориентирование карты. Ориентирование по выбору. Чтение карты. Выбор варианта на перегонах. Привязка. Выход на привязку, взятие КП с привязки. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование по площадным ориентирам. Ориентирование по точечным объектам. Бег «в мешок» Бег с упреждением. Маркированные участки. Дистанция. Прохождение в группе. Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении. Упражнение «Веер». Мини-дистанции по территории площадки с общего старта. Подготовка и изображение карты-схемы школьного участка. Изображение фрагмента парка, спортивной площадки на карте-схеме.

8. Краеведение (15 ч.)

История тульской области, знаменитые личности. Памятники культуры Тульской области. Экскурсионные объекты Тульской области. Изучение района путешествия.

Практические занятия:

Экскурсия, поход выходного дня. Работа с картографическим материалом

9. Соревнования по спортивному ориентированию (33 ч.)

соревнования по спортивному ориентированию.

Отличия летнего и зимнего ориентирования. Виды дисциплин зимнего ориентирования. Планшет для зимнего ориентирования. Крепление карты и компаса. Эстафета, спринт, классика, лонг. Дистанции на маркированной трассе. Особенности действий участников. Маркированная дистанция с проколом и без прокола. Система штрафов – дополнительные минуты, штрафные круги.

Практические занятия: Соревнования на маркированной трассе. Маркированные дистанции с проколом и без прокола, различные варианты планирования дистанций без прокола.

Соревнования на маркированной трассе с проколом и без прокола.

Стартовый городок эстафеты. Схемы эстафетного стартового и финишного городка. Зона передачи эстафеты. Срывание карты второго этапа участником, бегущим 1 этап, самостоятельное

срывание карты. Обязательные для прохождения маркированные участки. Ожидание своего предыдущего этапа. Смотровой КП. Передача эстафеты касанием.

Дистанции «лабиринт». Дистанция «ориент-шоу».

Соревнования по выбору. Соревнования в заданном направлении.

10. Ориентирование на маршруте (15 ч.)

Ориентирование в походе. Различные типы местности. Ориентирование в лесных массивах, в карьерах, в горной местности.

Практические занятия:

Кросс-поход с чтением карты парка, дорожек. Асфальтовая часть, открытая местность.

11. Подведение итогов – (6 ч.)

Подведение итогов мероприятия. Подведение итогов года.

Практические занятия:

Ремонт и сдача снаряжения.

Планируемые результаты 1-го года обучения

В результате освоения программы обучающиеся

должны знать:

- терминологию по основам спортивного ориентирования, спортивного туризма;
- особенности спортивного ориентирования;
- особенности ориентирования на маршруте;
- виды спортивного ориентирования;
- правила поведения на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале, на соревнованиях, в походе;
- технику безопасности при проведении занятий на местности, соревнований походов;
- снаряжение спортсменов–ориентировщиков, туристов;
- условные знаки. Виды условных знаков;
- значение питания;
- роль физических упражнений, правильного питания и самоконтроля;
- роль обшей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов;
- роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов–ориентировщиков, туристов: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.
– правила соревнований;
– обязанности участников соревнований, походов.

Должны уметь

- применять правила техники безопасности;
- подготавливать снаряжения и выбирать одежду к тренировкам, соревнованиям, походам;
- правильно держать спортивную карту;
- ориентироваться с помощью карты по компасу;
- ориентировать карту по компасу;
- рисовать план-схему небольшого участка местности в знаках спортивного ориентирования;
- расшифровывать легенду;
- проходить дистанцию по спортивному ориентированию в парке;
- нарисовать свой путь движения;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок;
- выполнять упражнения для развития специальных упражнений ориентировщиков, туристов.

Будут привиты:
- в команде обстановка доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворении потребности детей в общении;
- пропаганда спортивного ориентирования, спортивного туризма среди населения (в первую очередь среди друзей и родственников) как средства активного отдыха;
-устойчивый интерес к занятиям;
Будут развиты:
- навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- координация, гибкость, общая физическая выносливость;
-наблюдательность, внимательность;
-умение работать в команде на дистанции;
-ответственность за себя и товарища в команде;
-любознательность в области спортивного туризма, спортивного ориентирования и краеведения.
Будут воспитаны:
-дружелюбное отношение друг к другу;
-уважительное отношение к педагогу;
-дисциплинированность, взаимопомощь;
- волевые качества, потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом в целях укрепления здоровья;
- чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- ответственности обучающихся к своему здоровью.

Учебный план 2 года обучения (углубленный уровень сложности)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Введение .Инструктаж по ТБ**	**3**	**3**	**-**	педагогическое наблюдение, опрос
2.	**Техника безопасности**	**9**	**6**	**3**	Наблюдение, анализ
3.	**Общая физическая подготовка**	**21**	**3**	**18**	Наблюдение, тест, анализ
4.	**Техническая подготовка.**	**90**	**16**	**74**	Опрос, наблюдение, тесты, упражнения, задания по карточкам
4.1.	Действия участника на соревнованиях по ориентированию.	**3**	**3**	-	
4.2.	Условные знаки спортивных карт.	**21**	**8**	**13**	
4.3.	Ориентирование карты.	**21**	**5**	**16**	
4.4.	Техника и приемы ориентирования.	**45**	-	**45**	
5.	**Специальная физическая подготовка**	**27**	-	**27**	Наблюдение, анализ, тесты.
6.	**Краеведение. Особенности природы, достопримечательности родного края и других городов России**	**18**	**6**	**12**	Наблюдение, викторины, настольные игры.
7.	**Аттестация**	**9**	-	**9**	Тесты, зачеты.
8.	**Соревнования по спортивному ориентированию**	**33**	**6**	**27**	Наблюдение, анализ, разбор ошибок
9.	**Подведение итогов**	**6**	**3**	**3**	Анализ, наблюдение, опрос.
	Итого	**216**	**43**	**173**	

Содержание учебного плана 2 года обучения (углубленный уровень сложности)

1. Введение (3 ч.)

Ориентирование, как средство физического, воспитания. оздоровления и закаливания. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Инструктаж по ТБ.

2.Техника безопасности (9 ч.)

Основы безопасности проведения занятий в парках и лесных массивах.

Правила дорожного движения, поведение в общественном транспорте.

Правила поведения на соревнованиях по ориентированию. Действия при потере ориентировки на дистанции, контрольное время и аварийный азимут.

Правила поведения на соревнованиях по ориентированию на лыжах.

Оказание первой помощи. Признаки травм. Тепловой и солнечный удар.

Практические занятия:

Практика оказания первой помощи при кровотечениях, ранах, переломах и растяжениях. Наложение повязок, шин, жгута. Переноска пострадавшего. Изготовление носилок.

3. Общая физическая подготовка – (21 ч.)

Врачебный контроль. Самоконтроль физического состояния. Дневник самоконтроля. Разминка, заминка, растяжка.

Практические занятия:

Тренировки на выносливость (аэробные тренировки). Нагрузки выполняются в виде кросса. Кросс, равнина, 40 мин. Тренировки интервальным методом. Интервальные спринты. Силовые тренировки. Специальные беговые упражнения (СБУ). Выпады в горку, приседания. Прыжки из низкого приседа, приседания. Отжимания, упражнения на мышцы пресса. Прыжки на 1 ноге. СБУ в горку. СБУ по равнине. Упражнения на мышцы пресса и спины. Упражнения на ступеньках. Выпады на равнине, прыжки на 1 ноге. Серия различных эстафет, короткие отрезки, две команды. Скоростная работа в эстафетах. Круговая эстафета.

4. Техническая подготовка (90ч.)

Карта – плоское изображение местности, виды ориентиров. Базовые понятия масштаба.

Разбор групп условных знаков по цветам. Линейные ориентиры. Площадные ориентиры.

Точечные ориентиры. Линии меридианов, ориентирование карты по компасу, по окружающим объектам. Рельеф и его изображение на картах. Условные горизонтали. Термины. Положительные формы рельефа. Отрицательные формы рельефа. Различные типы местности. Перекрестки, развилки и слияния различных объектов. Наложение различных объектов друг на друга. Легенда и ее значение в ориентировании. Условные знаки легенд. Компас, ориентирование карты на север, сворачивание карты.

Практические занятия:

Стартовый городок эстафеты, обязательные для прохождения маркированные участки. ориентирование карты по компасу, тест. Ориентирование карты по ходу движения, углы поворота, ломаная змейка. Различные масштабы, измерение расстояний шагами, визуально.

Следование варианту, контроль перемещения. Опорные ориентиры, «бег в мешок». Дисциплина кросс-выбор, рисовка дистанции. Заход на КП, привязка, уход. Принципы выбора варианта. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование по точечным ориентирам. Ориентирование по площадным ориентирам. Спринт, ориент-шоу.

Чтение карты, упражнение «Нитка» по линейным ориентирам, по точечным ориентирам, с коротким азимутальным ходом, с длинным азимутальным ходом, с частой сменой направления движения, выполнение в паре.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 20 КП, ромб.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 20 КП, бабочка.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении, масстарт. Тренировочная дистанция бегом по выбору. Упражнение «Веер». Упражнение эллипс по карте. Упражнение эллипс по карте-схеме, нитка, ромбы.

5. Специальная физическая подготовка (27 ч.)

Практические занятия:

Отработка ухода с пункта «К», городской спринт, лесной спринт, классика.

Упражнение на память с карточками фрагментов местности (КП). с карточками условных знаков легенд.

Кросс с чтением карты – анализ вариантов, спринт, лесопарк, город.

Кросс с чтением карты – анализ вариантов, классика, мелкосопочник, слабопересеченная. сильнопересеченная.

Кросс с чтением карты – анализ вариантов, лонг, слабопересеченная, сильнопересеченная.

Коньковый ход с чтением карты – анализ вариантов.

Кросс с выкручиванием азимута, масштаб 1:400

Скоростная работа на азимуте 100м.

6. Краеведение (21 ч.)

Получение и расширение знаний по историческому, географическому, природному краеведению и культурному наследию родного края и других городов России. Изучение района путешествия.

Практические занятия:

Экскурсионные объекты Тульской области. Памятники и памятные места Тульской области. Походы выходного дня. Изучение картографического материала. Игры и викторины.

7. Аттестация (9 ч.)

Практические занятия:

Итоговая аттестация, тест физической подготовки.

Итоговая аттестация, практические задания по технике ориентирования. Тестирование.

8. Участие в соревнованиях (33 ч.)

Правила соревнований. Виды дистанций в спортивном ориентировании. Реализация приобретенных знаний и навыков в соревновательной практике и, как следствие, успешное окончание дистанции.

Практические занятия:

Соревнования по спортивному ориентированию на маркированной трассе. Соревнования по ориентированию по выбору. Соревнования по ориентированию в заданном направлении. Соревнования по ориентированию вида «Эстафета». Соревнования по ориентированию «Лабиринт». Соревнования по ориентированию вида «Ориент-шоу». Масстарт.

9. Подведение итогов (6 ч.)

Анализ прошедшего учебного года, анализ эффективности программы. Анализ мероприятий. Достигнутые результаты. Приобретенные навыки и умения.

Выводы и планы на следующий год.

Практические занятия:

Ремонт и сдача снаряжения.

Планируемые результаты

По окончании 2-го года обучения обучающиеся

должны знать:

- значение техники для достижения высоких спортивных результатов;
- устройство спортивного компаса. Приемы пользования спортивным компасом;
- последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции;
- действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником;
- виды соревнований по спортивному ориентированию, правила соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;
- приемы и способы ориентирования;
- классификацию условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные.

Обучающиеся должны уметь:

- применять правила техники безопасности;
- подготавливать снаряжения и выбирать одежду к тренировкам и соревнованиям;
- измерять расстояния по карте и на местности;
- создавать простейшие планы и схемы местности;
- правильно держать спортивную карту;
- ориентироваться с помощью карты по компасу;
- ориентировать карту по компасу;

- применять навыки правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов;
- определять точки стояния;
- сопоставлять карты с местностью;
- преодолевать учебно-тренировочные дистанции по линейным ориентирам;
- снимать азимут;
- выдерживать азимут на коротких участках;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок;
- выполнять упражнения для развития специальных упражнений ориентировщиков.

Будут привиты:

- в команде обстановка доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворении потребности детей в общении;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения (в первую очередь среди друзей и родственников) как средства активного отдыха;
-устойчивый интерес к занятиям;

Будут развиты:

- навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- координацию, гибкость, общую физическую выносливость;

Будут воспитаны:

- волевые качества, потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом в целях укрепления здоровья;
- чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- ответственности обучающихся к своему здоровью;
- навыки спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Комплекс организационно – педагогических условий

Учебно – воспитательный процесс обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование, направленность (профиль) которого соответствует направленности (профилю) дополнительной общеразвивающей программы, осваиваемой обучающимися.

Он осуществляет организацию деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций; созданию педагогических условий для формирования и развития творческих способностей, удовлетворению потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплению здоровья, организации свободного времени, профессиональной ориентации; обеспечению достижения обучающимися нормативно установленных результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы. Отвечает требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Важным условием реализации дополнительной общеразвивающей программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения.

Условия реализации программы

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования, имеющим необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку (средняя тур. подготовка).

Основу учебно-материальной базы составляют: учебный класс, *оборудованный стендами, отображающими тематику программы*, библиотекой учебно-методической литературы;

спортзал, оборудованный для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера (таблицы 1,2).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Таблица 1.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.			
№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Ед. изм-я	Кол-во
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые).	Пар.	3
2.	Носки простые и шерстяные.	Пар.	4
3.	Теплое нижнее бельё.	Шт.	1
4.	Штормовой, ветровой костюм.	Шт.	1
5.	Куртка тёплая.	Шт.	1
6.	Шапка тёплая	Шт.	1
7.	Рукавички или перчатки тёплые.	Пар.	1
9.	Свитер тёплый.	Шт.	1
10.	Накидка от дождя.	Шт.	2
11.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).	Комп.	1
12.	Рюкзак.	Шт.	1
14.	Индивид. пакет (спички, бинт в непромокаемых пакетах.)	Комп.	1
21.	Фонарь налобный.	Шт.	1
22.	Запасные батарейки.	Шт.	3
23.	Компас.	Шт.	1
24.	Лыжи беговые или туристские. Палки.	Пара.	1
25.	Мешок непромокаемый для личных вещей.	Шт.	1
26.	Сидушка	Шт.	1
27.	Телефон	Шт.	1
28.	Поясная сумка для телефона	Шт.	1

Таблица 2.

ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.			
№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Ед. изм-я	Кол-во
1.	Котлы.	Шт.	2 л / чел.
2.	Топор.	Шт.	2
3.	Нож.	Шт.	4
4.	Часы ручные механические.	Шт.	4
5.	Свечи стеариновые.	Шт.	4-6
6.	Сухой спирт.	Табл.	2 упак.
7.	Фляга для воды 5л.	Шт.	3
8.	Палатка 4-6 местная с непромокаемым тентом.	Шт.	5 на гр. 15 чел.
9.	Блокнот, ручка, линейка.	Комп.	1 комп.на 5ч
17.	Медицинская аптечка.	Комп.	1 на 8 чел.

18.	Ремонтный набор.	Комп.	1
19.	Спальники.	Шт.	1 на обуч-ся.
20.	Коврики.	Шт.	1 на обуч-ся.
21.	Костровые принадлежности (таганок, тросик и т.д.) из металла.	Комп.	Комплект.
22.	Фотоаппарат.	Комп.	Комплект.
23.	Картографический материал.	Комп.	Комплект.
24.	Курвиметр.	Шт.	1 на 3 чел.
25.	Горелка.	Шт.	2
26.	Пила цепная.	Шт.	2

Методическое обеспечение

Программа может быть реализована при наличии следующих организационно-педагогических условий:

- наличие в образовательной организации (ОО) педагога с соответствующим уровнем квалификации;
- наличие детей, заинтересованных в освоении данной программы и родителей, поддерживающих этот интерес.

Методы формирования у обучающихся знаний, умений и навыков обусловлены планируемыми результатами освоения данной программы и двухгодичным сроком ее реализации.

Как отмечено в пояснительной записке, занятия с детьми предполагается проводить со всей группой обучающихся одновременно в виде теоретических и практических занятий в помещении и на местности.

Теоретические знания сообщаются детям в виде бесед, мини-лекций, а также в ходе практических занятий. Такой подход к организации занятий представляется оптимальным для решения педагогических задач по стимулированию интереса детей к туристско-краеведческой деятельности, развития у них самостоятельности, инициативности, исполнительности, творчества.

Практические занятия целесообразно проводить в виде коллективного обсуждения конкретной задачи по подготовке к конкретному виду деятельности.

Кроме того, целесообразно предусмотреть выполнение упражнений, направленных на закрепление определенных знаний, умений и навыков, а также контрольных заданий, тестов, игр, которые могут быть разработаны педагогом или заимствованы из соответствующих источников, а также на электронных образовательных ресурсах (ЭОР).

Для оценивания результатов реализации программы в ходе освоения программы предусмотрены промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Описание основных методов и форм организации учебно-воспитательного процесса.

Основная форма работы с обучающимися – групповые занятия, на которых обучающиеся получают теоретические знания и практические навыки. В процессе обучения используются различные методы подачи информации. Выбор метода зависит от содержания занятий, уровня подготовки и опыта обучающихся. Объяснение характеризуется лаконичностью и чѐткостью изложения материала.

Рассказ применяется педагогом в основном для сообщения новых знаний, должен быть ярким и образным для большей доступности восприятию ребѐнка.

Беседа имеет целью приобретение новых знаний и закрепление их путѐм устного обмена мнения педагога и обучающихся.

Мини-лекция способствует активизации мышления обучающихся, обсуждению учебного материала, установлению связей между теорией и практикой.

Занятие-показ имеет целью наглядно показать разнообразие и местонахождение природных, культовых и других урочищ, а также основные этапы работы с краеведческим материалом.

Творческое занятие предполагает нацелить обучающихся к выступлению с сообщением, докладом, подготовке презентаций, участию в конкурсах и т.д..

Занятие-просмотр знакомит воспитанников с фото и видео-материалами, поиска и сбора краеведческого материала, различных музейных экспозиций.

Формы занятий – коллективные, групповые и индивидуальные.

Формы аттестации/контроля:

Входная диагностика проводится в начале 1-го года обучения с целью определения уровня подготовки обучающихся: беседа, педагогическое наблюдение.

Формы текущего контроля разнообразны: наблюдение, викторины, кроссворды ролевые игры, конкурсы, выставки.

Цель текущего контроля успеваемости обучающихся – установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по темам (разделам) дополнительной общеразвивающей программы.

Формы промежуточной аттестации определяются педагогом дополнительного образования и предусматривают: самостоятельно выполненная творческая работа, прохождение маршрутов, прохождение дистанций по спортивному ориентированию.

Промежуточная аттестация проводится по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе не менее 2-х раз в год.

Результаты промежуточной и итоговой аттестации заносятся в протокол промежуточной и итоговой аттестации. При проведении промежуточной аттестации учитываются результаты участия обучающихся в соревнованиях, в конкурсных мероприятиях различного уровня.

Формы итоговой аттестации. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся в возрасте от 12 лет, освоившие дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу в полном объеме, успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения. Итоговая аттестация проводится в форме защиты выпускной итоговой работы (творческого проекта). Допускается разработка выпускной итоговой работы (творческого проекта) группой обучающихся. Выпускная итоговая работа (творческий проект) может носить метапредметный характер, в случае итоговой аттестации, завершающей освоение одним обучающимся нескольких дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Результаты итоговой аттестации фиксируются в протоколах аттестационной комиссии.

Кроме того, система оценки результатов обучения по программе предусматривает использование социологических методов и приемов: анкетирование родителей, обучающихся и анализ анкет, интервьюирование обучающихся.

Критерии оценки знаний, умений, навыков обучающихся

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

На основании итогов обучающиеся распределяются по уровню освоения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ на три уровня: высокий, средний, низкий.

По результатам спортивных мероприятий: высокий (победители, призеры, а также не ниже 10 места на выездных соревнованиях различного уровня), средний (участники выездных соревнований различного уровня), низкий (участники внутри коллективных соревнований).

По результатам теоретической проверки (тесты, задания на карточках): высокий (более 80 % правильных ответов), средний (50 – 80 % правильных ответов), низкий (менее 50 % правильных ответов).

По результатам оценки практических навыков: высокий (самостоятельное выполнение практического задания), средний (выполнение практического задания с подсказками, помощью), низкий (неполное выполнение практического задания).

Распределение по уровню возможно по одному из видов контроля усвоения программы.

Оценочные материалы:

- опросник,
- тесты по теории.

Формы диагностики по каждой теме

№ п.п	Наименование раздела	Формы подведения
1.	Введение	Наблюдение, анкетирование
2.	Специальная физическая подготовка	Результативность, наблюдение, мониторинг, обсуждение типовых ситуаций, опрос
3.	Безопасность мероприятий по спортивному ориентированию	Наблюдение, обсуждение типовых ситуаций, педагогические поручения
4.	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	Результативность, наблюдение, мониторинг, обсуждение типовых ситуаций, игры на местности
5.	Общая физическая подготовка	Наблюдение, результативность

Система оценочных материалов позволяет контролировать результат обучения, воспитания, развития обучающихся.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Методы:

1. Словесные методы: лекция с элементами презентации, беседа, работа с Правилами по виду спорта, Положениями по соревнованиям.
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивной площадки, спортивных залов; просмотр фотографий, видеофильмов, карт, схем, плакатов, макетов.
3. Практические методы: спортивные тренировки, тренировки на полигонах, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.
4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование,

Формы: практические занятия, беседы, экскурсии, игры, эстафеты, спортивные тренировки, тестирование, соревнования, походы, зачетные занятия.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, технических средств и специального туристского снаряжения.

Учебно-методический комплекс дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ориентирование на маршруте»

1. Учебные пособия:

- справочная литература по проблемам детско-юношеского туризма;
- периодические издания: научно-методический журнал «Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения», журнал «Дополнительное образование и воспитание» и т. д.;

- видеоматериалы: «Красная книга Тульской области».
- Игра «Ориентирование»

2. Дидактический материал

1.Карточки с условными знаками - 30 шт.

1. Туристская карта Тульской области.

Карта административного деления Тульской области.

2. Топографические карты.
3. Мультимедийные презентации туристских маршрутов.
4. Фильмы о походах.
5. Фото и видео отчёты о походах, экскурсиях, экспедициях.

Список литературы

Для педагога

1 Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова-М.:Гуман. изд. центр ВЛАДОС,2002.352 с.

2 Константинов Ю.С., «Туристские соревнования обучающихся» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.

3 Кошельков С.А., «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований обучающихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ,1997.

4 Константинов Ю. С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.

5 Квартальнов, В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.

6 Концепция воспитания учащейся молодежи. // Сов. Педагогика, 1992. – № 3 – с. 3 – 15.

7 Кудинов, Б.Ф.Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.

8 Курилова, В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.

9 Никишин, Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.

10 Остапец, А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.

11 Сенин, В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высш. учеб. заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.

12 Сергеев, В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.

13 Симаков, В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.

14 Туристско-краеведческие кружки в школе: Метод. указания для руководителей / И.А. Верба, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.

15 Шальков, Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.

Для обучающихся

1. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ,1994.
2. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.-М.: «ФиС»,1987.
3. Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» - Издательство «Лазурак»,1996.
4. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат»,1987
5. Нурмиа В., «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС»,1967.
6. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
7. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.
8. Штюрмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюрмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.

Для родителей (законных представителей)

1 Штюрмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972.

2 Истомин, П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.

3 Калинкина, Н.В. Краеведение как средство патриотического воспитания обучающихся: Краеведческие материалы в помощь учителям Брянской области./Н.В. Калинкина, Ю.Б. Колосов – Брянск: БИПКРО, 1999 г.

Список электронных образовательных ресурсов

1 Информационный портал системы дополнительного образования детей //https:// www.dopedu.ru (дата обращения 19.04.2024)

2 Педсовет-Новости образования, педагогика, практика и методика лучших педагогов // https:// www.pedsovet.org (дата обращения 20.04.2024)

3 Учительский портал // https:// www:uchportal.ru (дата обращения 19.04.2024)

4 Министерство просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) //https:// www.ed.gov.ru (дата обращения 19.04.2024)

5 Федеральный портал Российское образование //https://www.edu.ru/ (дата обращения 20.04.2024)