



## Пояснительная записка

Данная программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29. 12. 2012).

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г.

№ 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы «Туристская подготовка школьников с элементами водного туризма» заключается во всестороннем развитии личности путем формирования физических навыков, через изучение исторического прошлого, культурного и социального окружения.

Отличительной чертой программы является технико-тактическая подготовка школьников к туристским соревнованиям, походам, сплавам. В процессе обучения дети овладеют всеми аспектами туристского быта. На занятиях обучающиеся изучат историю родного края, примут участие в различных походах и экскурсиях, пройдут подготовительный курс программы по водному туризму. По окончании курса смогут совершать однодневные и многодневные сплавы.

Данная программа предполагает комплексное изучение навыков и быта туристов-школьников, а также изучение теории по сплавам.

В процессе реализации программы обучающиеся должны осознавать необходимость в изучении теоретических знаний для сплава и знаний туристической подготовки.

Отбор материала для обучения осуществляется с учетом возрастных психологических особенностей обучающихся, а также с учетом их интересов и потребностей.

**Цель программы** - воспитание гармонично развитой личности средствами физкультурно-спортивной деятельности.

### **Задачи программы:**

#### обучающие:

расширение краеведческих знаний обучающихся;

систематизация и закрепление имеющихся знаний;

формирование навыков в организации быта туристов-школьников

формирования представления о межпредметных связях и получении дополнительного образования по дисциплинам: история, биология, ОБЖ, физической культуры.

формирование туристских навыков и умений, бережного отношения к окружающей среде;

#### развивающие:

способствовать развитию интереса к познанию родного края;

развитие любознательности, интереса к самостоятельной исследовательской работе;

развитие общих физических качеств и специальных физических качеств туристов-школьников

#### воспитательные:

патриотическое воспитание: формирование чувства гордости за свою семью, школу, родной город, край, Родину.

экологическое воспитание: формирование чувства ответственности за окружающую среду, воспитание гордости за свой собственный вклад в охрану окружающей среды и уважения к усилиям других сохранить природу.

духовно-нравственное воспитание: через ознакомление с объектами православной культуры, приобщить к православной культуре своего народа.

Физическое воспитание: совершенствование форм и функций организма, формирование двигательных умений, навыков путем систематических тренировок.

Адресат программы. Программа «Туристская подготовка школьников с элементами водного туризма» рассчитана на занятия с обучающимися 7 – 17 лет.

Форма обучения - очная. Программа реализуется в течение одного года, с общей нагрузкой 216 часов.

Состав группы: постоянный. Набор учащихся в учебные группы осуществляется согласно их желанию и интересам.

Планируемые результаты образовательной и воспитательной деятельности учащихся, формы контроля и аттестации для определения результативности освоения программы отражены в учебном плане.

Программа составлена с учетом психолого-педагогических особенностей каждого возраста.

Отслеживание результатов образовательной деятельности учащихся в учебной группе проходит после окончания изучения каждого раздела программы в различной форме: анкетировании, контрольных тренировках, соревнованиях, обновленных и дополненных текстов экскурсий, походов, совместных дел учащихся и их родителей.

Конечный результат обучения можно проследить в умении использовать навыки туризма, совершать поход и делать отчет о нем, позитивно относиться к окружающему миру. Формы отслеживания, фиксации и предъявления образовательных результатов: участие в муниципальных, региональных, российских соревнованиях по технике туризма; контрольные работы, видеозапись, готовые работы, грамоты, дипломы, журнал посещаемости и учета работы, материалы анкетирования и тестирования, методические разработки, протоколы конкурсов, фото, открытые занятия, статьи в местной печати, поступление выпускников в профильные образовательные организации.

Оценка результатов обучения по программе отражена в результатах промежуточной и итоговой аттестаций.

### **Планируемые результаты освоения программы**

В первый год обучения обучающиеся получают базисные знания, знакомятся с основами краеведения, техникой пешеходного туризма, изучают первичные туристские навыки и умения. Объектом изучения первого года обучения становится туризм. Обучающиеся расширяют и углубляют свои знания о туризме, знакомятся с его разновидностями, историей.

В результате изучения курса программы занятий обучающиеся

#### **Должны знать:**

туристские и экскурсионные объекты города и района;  
основные исторические события и памятные даты, связанные с историей города;  
географические особенности своего населенного пункта;  
правила поведения во время проведения занятий, экскурсий и походов;  
правила поведения на природе;  
состав медицинской походной аптечки;  
профилактику травм;  
теоретические аспекты сплавов и техники пешеходного туризма.

#### **Должны уметь:**

оказать первую доврачебную помощь при получении травмы;  
выполнять должностные обязанности в походе;  
уметь устроить туристический быт в походе, на соревнованиях;  
овладеть техникой пешеходного туризма.

**Личностные качества** обучающихся, развиваемые в процессе освоения программы: любовь и уважение к своей малой Родине, к своему народу, его культуре; экологическое сознание, бережное отношение к окружающей среде; уважительное отношение к мнению сверстников, педагогов, толерантность; готовность и способность к саморазвитию и самообразованию, здоровому образу жизни.

**Метопредметные результаты освоения программы:**

топонимика географических названий;

использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни.

**Учебный план**

Тема	Общее количество часов	в том числе		Формы аттестации/контроля
		Теоретические (час)	Практические (час)	
<b>1. Туристские слёты и соревнования</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	Устный опрос, практическое выполнение заданий.
1.1.Значение школьных туристских слётов и соревнований	2	1	1	
1.2.Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	3	-	3	
1.3. Личное снаряжение туриста	2	1	1	
1.4. Групповое снаряжение туриста	3	1	2	
<b>2. Техника пешеходного туризма</b>	<b>38</b>	<b>1</b>	<b>37</b>	Устный опрос, практическое выполнение заданий
2.1.Краткие сведения о виде соревнований «Техника пешеходного туризма»	1	1	-	
2.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения	7	-	7	
2.3.Этапы с использованием специального туристского снаряжения	30	-	30	
<b>3. Контрольно-туристский маршрут</b>	<b>38</b>	<b>1</b>	<b>37</b>	Устный опрос, практическое выполнение заданий
3.1.Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно-туристский маршрут»	1	1	-	
3.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения	7	-	7	
3.3.Этапы с использованием специального туристского снаряжения	30	-	30	
<b>4. Ориентирование на местности</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	Устный опрос, практическое выполнение заданий
4.1.Краткие сведения о спортивном ориентировании	2	1	1	
4.2.Виды ориентирования, правила соревнований	2	1	1	
4.3. Топографическая подготовка	4		4	
4.4. Техника ориентирования	4		4	
4.5. Тактика ориентирования	4		4	
<b>5. Туристские навыки (быт)</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	Устный опрос, практическое выполнение заданий
5.1.Краткие сведения по туристским навыкам	1	1	-	
5.2.Организация туристского быта на туристских слётах и соревнованиях	5	1	4	
5.3.Питание на туристских слётах и соревнованиях	4	-	4	

<b>6. Организация проведения походов</b>	<b>28</b>	<b>5</b>	<b>23</b>	Устный опрос, тестирование, практическое выполнение заданий
6.1. Краткие сведения о туристском походе	1	1	-	
6.2. Организация туристского быта	5	1	4	
6.3. Питание в туристском походе	6	1	5	
6.4. Туристские должности в группе	6	1	5	
6.5. Правила движения в походе	4	-	4	
6.6. Подведение итогов похода	6	1	5	
<b>7. Краеведение</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	Устный опрос, тестирование.
7.1. Краеведение на туристских слётах и соревнованиях	4	-	4	
7.2. Экскурсионное краеведение	5	-	5	
<b>8. Конкурсная программа</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	Устный опрос, тестирование, выступление на соревнованиях.
8.1. Краткие сведения о конкурсной программе	5	1	4	
<b>9. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	Устный опрос, тестирование, практическое выполнение заданий.
9.1. Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях	2	1	1	
9.2. Походная медицинская аптечка	3	-	3	
9.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	4	1	3	
<b>10. Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>29</b>	<b>0</b>	<b>29</b>	Практическое выполнение заданий
10.1. Общая физическая подготовка	14	-	14	
10.2. Специальная физическая подготовка	15	-	15	
<b>11. Водный туризм</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	Устный опрос, тестирование, практическое выполнение заданий.
11.1. Правила безопасности и особенности проведения занятий по водному туризму	6	2	4	
11.2. Особенности проведения водных туристских походов	3	1	2	
11.3. Техника прохождения естественных и искусственных препятствий на воде	13	2	11	
11.4. Специальное снаряжение для водного туризма	2	1	1	
<b>ИТОГО за период обучения</b>	<b>216</b>	<b>23</b>	<b>193</b>	

Зачётный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слёт, соревнования и т. д.) – вне сетки часов

### Содержание учебного плана

#### 1. Туристские слёты и соревнования

##### 1.1. Значение школьных туристских слётов и соревнований

Туристские слёты и соревнования – средство физического развития, оздоровления и закалывания. Беседа о спортивном туризме и о работе кружка. Постановка целей и задач на учебный год. Задачи туристских слётов и соревнований. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения и подведение итогов.

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме. Прогулка в лес.

Зачётное участие в городском (районном) туристском слёте юных туристов-школьников.

### **1.2. Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях** (в течение всего года)

Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слётах и соревнованиях. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения, поведения при переездах группы на транспорте, пожарной безопасности, поведения на воде, поведения в лесу на дистанциях соревнований.

Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

#### **Практические занятия**

Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

### **1.3. Личное снаряжение туриста**

Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-двухдневном походе. Правила эксплуатации и требования к нему.

#### **Практические занятия**

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: перечень личного снаряжения для участника: спортивная форма, страховочные системы, карабины, петли-самостраховки, петля из репшура диаметром 6 мм (прурик самостраховки), рукавицы, альпеншток, каска, карабины.

Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, прусика самостраховки на системе участника. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения.

Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям. Изготовление, совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения.

### **1.4. Групповое снаряжение туриста**

Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к нему. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка.

#### **Практические занятия**

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы верёвок. Маркировка верёвок.

Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные, их назначение, преимущества и недостатки. Укладка рюкзака.

Типы палаток: беговые, походные, др., их назначение, преимущества и недостатки. Установка и снятие палатки.

Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

## **2. Техника пешеходного туризма**

### **2.1. Краткие сведения о виде соревнований «Техника пешеходного туризма»**

Условия проведения соревнований по командной и личной технике пешеходного туризма. Организация работы команды на дистанции. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

#### **Практические занятия**

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов).

**2.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения** Установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов;

маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи.

**2.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения** Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

### **3. Контрольно–туристский маршрут**

#### **3.1. Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно – туристский маршрут»**

Организация работы команды на технических этапах. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

#### **Практические занятия**

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой.

#### **3.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения**

#### **Практические занятия**

Установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание первой доврачебной помощи, этапы практического краеведения.

#### **3.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения**

#### **Практические занятия**

Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

### **4. Ориентирование на местности**

#### **4.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании**

Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

#### **Практические занятия**

Знакомство с фото и видеоматериалами.

#### **4.2. Виды ориентирования, правила соревнований**

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Правила соревнований. Права и обязанности участников.

#### **Практические занятия**

Права и обязанности участников. Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

#### **4.3. Топографическая подготовка**

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. Масштаб.

#### **Практические занятия**

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карт от непогоды на соревнованиях.

#### **4.4. Техника ориентирования**

Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояния, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

#### **Практические занятия**

Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет.

#### **4.5. Тактика ориентирования**

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях.

##### **Практические занятия**

Тактические действия на дистанции, тактика прохождения дистанции. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход и уход с контрольного пункта.

#### **4.6. Соревнования по спортивному ориентированию**

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

##### **Практические занятия**

Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

### **5. Туристские навыки (быт)**

#### **5.1. Краткие сведения по туристским навыкам**

Условия проведения соревнований по туристским навыкам.

#### **5.2. Организация туристского быта на туристских слётах и соревнованиях**

Выбор места для организации лагеря. Основные требования к месту. Туристское снаряжение для организации пребывания в походных условиях.

##### **Практические занятия**

Разбивка лагеря. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Типы костров. Костровое оборудование. Правила разведения костра. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Соблюдение гигиенических, противопожарных, природоохранных требований, техники безопасности, правил поведения на воде, у воды, дисциплинированность, культура поведения и взаимоуважение между участниками соревнований.

#### **5.3. Питание на туристских слётах и соревнованиях**

Значение и организация правильного питания. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и хранение продуктов. Питьевой режим. Обязанности дежурных по кухне.

##### **Практические занятия**

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **6. Туристские походы**

#### **6.1. Краткие сведения о туристских походах**

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Снаряжение для одно-двухдневного похода: перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

##### **Практические занятия**

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

#### **6.2. Организация туристского быта**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

##### **Практические занятия**

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Уборка места лагеря перед уходом группы.

### **6.3. Питание в туристском походе**

Организация питания в одно-двухдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

#### **Практические занятия**

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **6.4. Туристские должности в группе**

Должности постоянные и временные. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Временная должность в группе: дежурный по кухне.

#### **Практические занятия**

Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

### **6.5. Правила движения в походе**

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

#### **Практические занятия**

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

### **6.6. Подведение итогов похода**

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, экскурсии и мероприятии.

#### **Практические занятия**

Обработка собранных материалов.

Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеofilmа. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода.

Ремонт и сдача инвентаря.

## **7. Краеведение**

### **7.1. Краеведение на туристских слётах**

Краеведение на городских (районных) слётах школьников. Краеведческие викторины.

### **7.2. Экскурсионное краеведение**

История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Требования к организации проведения экскурсии. Правила поведения во время проведения экскурсий.

#### **Практические занятия**

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия музей, исторические и природные места.

## **8. Конкурсная программа**

### **8.1. Краткие сведения о конкурсной программе**

Условия проведения конкурсов: туристской песни, стенгазет, фотоматериалов, поделок из природного материала.

#### **Практические занятия**

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских самоделок.

## **9. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### **9.1. Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды.

#### **Практические занятия**

Применение средств личной гигиены на соревнованиях, в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для соревнований, тренировок, уход за ними.

### **9.2. Походная медицинская аптечка**

Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

### **Практические занятия**

Формирование походной медицинской аптечки.

### **9.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

### **Практические занятия**

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

## **10. Общая и специальная физическая подготовка**

### **10.1. Общая физическая подготовка**

Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

### **Практические занятия**

Легкая атлетика

Бег 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки 1500 м, мальчики 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) до 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные игры и спортивные игры

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, перекаты, стойка на лопатках, мост.

Плавание

Освоение одного из способов плавания: плавание на 25 м, 50 м, 100 м.

### **10.2. Специальная физическая подготовка**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

### **Практические занятия**

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Туристские однодневные походы. Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Упражнения на гимнастических снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения, выполняемые на гимнастическом бревне: ходьба, повороты, перешагивания и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.

Упражнения для развития силы

Упражнения на перекладине: подтягивание на высокой перекладине из виса - мальчики, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа - девочки. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения для мышц брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук в упорах стоя, лёжа. Приседание на одной и двух ногах с опорой рук. Перетягивание каната.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, с расслаблением мышц плечевого пояса и рук.

Парные упражнения с сопротивлением на гибкость.

## **11. Водный туризм**

### **11.1. Правила безопасности проведения занятий по гребле. Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде.**

Соблюдение гигиенических требований в тренировках и сплавах. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

#### **Практические занятия**

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

### **11.2. Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз.**

Понятие о личном снаряжении: для занятий по гребле, для подготовки и участия в однодневном или многодневном сплаве. Правила эксплуатации и требования к нему. Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к нему.

#### **Практические занятия**

Специальное гребное снаряжение для занятий техникой сплава. Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Укладка инвентаря в лодку, подгонка снаряжения.

### **11.3. Техника гребли и ее совершенствование.**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства.

#### **Практические занятия**

Упражнения на развитие выносливости. Изучение техники правильного гребка, совершенствование техники гребка.

### **11.4. Единая всероссийская спортивная классификация. Правила организации и проведения соревнований по гребному спорту.**

Условия проведения соревнований по гребному спорту. Организация работы команды на дистанции. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

#### **Практические занятия**

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой.

### **Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря (на 15 человек)**

1. Веревка основная (50 м)	4 шт.
2. Веревка основная (40 м)	6 шт.
3. Веревка основная (25 м)	4 шт.
4. Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
5. Петли прусика (веревка 6 мм)	15 шт.
6. Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	15 шт.
7. Рукавицы для страховки и сопровождения	15 пар.
8. Карабины с закручивающейся муфтой	10 шт.
9. Карабины с полуавтоматически закручивающейся муфтой	5 шт.
10. Карабины с автоматически закручивающейся муфтой	30 шт.

11. Блоки и полиспаг	4 шт.
12. Сдвоенная петля самостраховки (диаметром 10 мм)	3 шт.
13. Жумар (только для 4 и 5 годов обучения)	2 шт.
14. Аптечка медицинская в упаковке	1 шт.
15. Накидка от дождя	15 шт.
16. Компас жидкостный для ориентирования	15 шт.
17. Лыжи	15 пар.
18. Лыжные палки	15 пар.
19. Лыжные ботинки	15 пар.
20. Мази лыжные	15 шт.
21. Планшеты для зимнего ориентирования	10 шт.
22. Призмы для ориентирования на местности	10 шт.
23. Компостеры для отметки прохождения КП	10 шт.
24. Костровое оборудование	1 шт.
25. Каны (котлы) туристские	2 компл.
26. Спальники	15 шт.
27. Палатки туристские походные	3 шт.
28. Коврики	15 шт.
29. Рюкзаки	15 шт.
30. Топор походный	2шт.
31. Тент	2шт.

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие-знакомство. Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – путешествие	2	Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях. Вводный инструктаж №7 Беседа о туризме и работе кружка.		Опрос, устный контроль.
2.	Сентябрь			Занятие сообщения (изучения) новых знаний; Занятие – знакомство Занятие формирования умений и навыков	2	Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Просмотр видеофильма о туристском клубе. Анкетирование		Опрос, устный контроль.
3.	Сентябрь			Занятие сообщения (изучения) новых знаний; Занятие – беседа Занятие формирования умений и навыков Занятие - тренировка	2	Виды спортивного туризма  Понятие о личном снаряжении		Опрос, устный контроль.

4.	Сентябрь			Занятие сообщения (изучения) новых знаний; Занятие-беседа Занятие сообщения (изучения) новых знаний; Занятие – тренировка	2	Туристские слёты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма.		Опрос, устный контроль.
5.	Сентябрь			Занятие сообщения (изучения) новых знаний; Занятие - тренировка	1 1	Понятие о групповом снаряжении. Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением		устный контроль.
6.	Сентябрь			Занятие сообщения (изучения) новых знаний; Занятие – заочная экскурсия	2	Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники различных этапов Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости
7.	Сентябрь			Занятие – применения знаний, умений и навыков Занятие-тренировка Занятие сообщения	2	Ознакомление и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов(без специального туристского снаряжения) Совершенствование		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости

				(изучения) новых знаний; Занятие - беседа		функций организма человека под воздействием занятий спортом		
8.	Октябрь			Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие-знакомство. Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – путешествие	2	Значение туризма. Воспитательная роль туризма.  Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях		Опрос, устный контроль.
9.	Октябрь			Занятие сообщения (изучения) новых знаний; Занятие – заочная экскурсия	2	Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники различных этапов Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости
10.	Октябрь			Занятие формирования знаний, умений, навыков; Занятие - тренировка	2	Совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов (без использования туристского снаряжения) вязка узлов, маятник. Упражнение на развитие выносливости. Бег на длинные дистанции.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости

11.	Октябрь			Занятие сообщение (изучение) новых знаний; Занятие – тренировка	2	Понятие о топографической карте Упражнения с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лесу.		Опрос, устный контроль.
12.	Октябрь			Занятие формирования знаний, умений, навыков; Занятие – тренировка	2	Установка палаток. Размещение вещей в ней. Защита палатки от намокания проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места перед уходом группы Упражнение для развития силы. Подтягивание, отжимание		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости
13.	Октябрь			Занятие сообщения (изучения) новых знаний Занятие-беседа Занятие формирования знаний, умений, навыков; Занятие тренировка	2	Взаимодействие команды на дистанциях, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь Совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов (без использования туристского снаряжения)преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости

14.	Октябрь			Занятие – применения знаний, умения и навыков Занятие-тренировка	2	Ознакомление и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов (с использованием специального туристского снаряжения)		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости
15.	Октябрь			Занятие формирования умений, навыков; Занятие - тренировка	2	Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости
16.	Октябрь			Занятие – применения знаний, умения и навыков Занятие – тренировка	2	Организация работы команды на технических этапах и распределение обязанностей между членами команды. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (без специального туристского снаряжения и с специальным туристским снаряжением )		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости
17.	Октябрь			Занятие – закрепление умений, навыков; Занятие - соревнования	2	Совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов (с использованием специального туристского снаряжения) переправа по веревке с перилами с самостраховкой, подъем и спуск по склону с		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости

						самостраховкой по перилам наведенных судьями Бег на длинные дистанции: девочки 1500м, мальчики 2000		
18.	Октябрь			Занятие сообщения (изучения) новых знаний; Занятие – беседа Занятие формирования умений и навыков. Занятие - тренировка	2	Совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов (с использованием специального туристского снаряжения и без использования туристского снаряжения)		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости
19.	Октябрь			Занятие применение знаний, умений, навыков; Занятие – тренировка	2	Взаимодействие команды на дистанциях, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь Совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов (без использования туристского снаряжения)преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости

20.	Октябрь			Комбинированное занятие; Занятие – тренировка	2	Совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов (без использования туристского снаряжения) вязка узлов, маятник. Упражнение на развитие выносливости. Бег на длинные дистанции.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости
21.	Октябрь			Занятие сообщения (изучения) новых знаний Занятие-беседа Занятие формирования знаний, умений, навыков; Занятие тренировка	2	Формирование УН работы на дистанции с командой без специального туристского снаряжения. Совершенствование техники (с использованием туристского снаряжения) траверс, подъем-траверс-спуск с самостраховкой по перилам, наведенных судьями.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости
22.	Ноябрь			Занятие формирования знаний, умений, навыков; Занятие - тренировка	2	Совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов (с использованием туристского снаряжения) переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями Формирование УН работы на дистанции с командой без специального туристского снаряжения. подъем и спуск		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости

						по склону по перилам, наведенных судьями.		
23.	Ноябрь			Комбинированное занятие; занятие тренировка	2	Совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов (с использованием туристского снаряжения)переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил наведенных судьями Гимнастические упражнения. Упражнения на равновесие		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости
24.	Ноябрь			Занятие повторение; Занятие - тренировка Занятие формирования знаний, умений, навыков	2	Формирование УН работы на дистанции с командой без специального туристского снаряжения. Вязка узлов, маятник, преодоление заболоченного участка по кочкам . Совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов (без использования туристского снаряжения) переправа по веревке с перилами (параллельная переправа)		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости

25.	Ноябрь			<p>Занятие повторение; Занятие - тренировка</p> <p>Занятие формирования умений, навыков; Занятие - тренировка</p>	2	<p>Ориентирование – средство физического развития, оздоровления, закаливания.</p> <p>Знакомство с фото и видеоматериалами туристов клуба, соревнований по ориентированию.</p> <p>Контрольное занятие по изученным упражнениям</p>		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости
26.	Ноябрь			<p>Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков</p> <p>Занятие- тренировка</p> <p>Занятие повторение; Занятие - тренировка</p>	2	<p>Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе.</p> <p>Правила и обязанности участников</p>		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости
27.	Ноябрь			<p>Занятие повторение; Занятие – беседа</p> <p>Контрольное занятие; Занятие соревнование</p>	2	<p>Понятие о топографической карте</p> <p>Упражнения с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте.</p> <p>Прогулка в лесу.</p>		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости

28.	Ноябрь			Занятие сообщения (изучения) новых знаний; Занятие - беседа Занятие формирования знаний, умений, навыков; занятие – конкурс	2	Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша. Подвижные и спортивные игры. Футбол, пионербол.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости
29.	Ноябрь			Занятие сообщение (изучение) новых знаний; Занятие – тренировка	2	Приемы работы с компасом . Упражнения на развития быстроты. Специально – беговые упражнения		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости
30.	Ноябрь			Занятие формирования ЗУН; занятие тренировка Занятие формирования умений, навыков; Занятие – игра	2	Ориентирование карты по компасу упражнения на засечки. Гимнастические упражнения. Упражнения на развитие гибкости.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости
31.	Ноябрь			Занятие сообщение (изучение) новых знаний; Занятие – тренировка	2	Определение азимута на заданный предмет Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники. Тактические действия на соревнованиях		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости

32.	Ноябрь			Комбинированное занятие; Занятие – тренировка	2	Совершенствование специальных ЗУН ориентирования по местности на внимание Правила безопасности проведения занятий по гребле. Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости
33.	Ноябрь			Занятие применения знаний, умений, навыков; Занятие-тренировка	2	Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Подвижные и спортивные игры. Пионербол, футбол.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости
34.	Ноябрь			Занятие применения знаний, умений, навыков; Занятие – тренировка.	2	Плавание. Обучение техники плавания кролем  Правила безопасности проведения занятий по гребле. Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости
35.	Декабрь			Занятие сообщение (изучение) новых знаний; Занятие - тренировка	2	Понятие о гигиене. Гигиена одежды и обуви. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий Легкая атлетика. Специально – беговые упражнения.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости

36.	Декабрь			Занятие применение знаний, умений, навыков; Занятие – соревнование	2	Врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о здоровом образе жизни. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля Итоговая аттестация за полугодие		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости
37.	Декабрь			Занятие сообщение (изучение) новых знаний; Занятие - тренировка.	2	Плавание. Обучение техники плавания кролем  Правила безопасности проведения занятий по гребле. Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости
38.	Декабрь			Занятие сообщение (изучение) новых знаний; Занятие – беседа.	2	Подготовка медицинских аптечек. Перечень и название лекарственных препаратов. Упражнения для развития силы. Отжимание, подтягивание, поднятие туловища.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости
39.	Декабрь			Занятие формирования, умений, навыков; Занятие - тренировка	2	Участие в соревнованиях по туристскому многоборью		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости

40.	Декабрь			Занятие Сообщение (Изучение) Новых знаний Занятие – тренировка.	2	Правила безопасности проведения занятий по гребле. Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде Гимнастические упражнения. Упражнения на развитие гибкости.		Опрос, беседа. Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
41.	Декабрь			Контрольное занятие; Занятие – соревнование	2	Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. (определение травмы, заболевания, практическое оказание первой медицинской помощи)		Опрос, беседа. Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости
42.	Декабрь			Занятие Сообщение (Изучение) Новых Знаний; Занятие – Беседа.	2	Туристский поход. Физическое и духовное развитие, оздоровления, привития самостоятельности трудовых и прикладных навыков. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости
43.	Декабрь			Занятие применения знаний, умений, навыков; Занятие – тренировка; контрольное занятие	2	История, культура и природные особенности родного края. Промежуточная аттестация.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости

44.	Декабрь			Занятие Сообщение Занятие – тренировка	2	Экскурсия в музей  Правила безопасности проведения занятий по гребле. Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости
45.	Декабрь			Занятие Сообщение ( Занятие – заочная экскурсия	2	Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости
46.	Декабрь			Занятие Сообщение Занятие – экскурсия	2	Установка палаток. Размещение вещей в ней. Защита палатки от намокания проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места перед уходом группы		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
47.	Декабрь			Занятие Сообщение Занятие – тренировка	2	Типы костров. Правила разведения костра. Правила работы с топором, пилой. Миры безопасности при обращении с огнем и кипятком Упражнения на развития быстроты. Бег.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,

48.	Январь			Занятие формирования знаний, умений, навыков; Занятие – тренировка	2	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
49.	Январь			Занятие формирования знаний, умений, навыков; Занятие – тренировка	2	Установка палаток. Размещение вещей в ней. Защита палатки от намокания проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места перед уходом группы Упражнение для развития силы. Подтягивание, отжимание		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
50.	Январь			Контрольное занятие; Занятие – соревнование	2	Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия исторические и природные места		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
51.	Январь			Занятие формирования знаний, умений, навыков; Занятие – тренировка	2	Организация питания в одно-трехдневном походе. Составление меню. Составление списка продуктов.  Правила безопасности проведения занятий по гребле. Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,

52.	Январь			Занятие Сообщение Занятие – экскурсия	2	Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Техника гребли и ее совершенствование.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
53.	Январь			Занятие Сообщение Занятие – тренировка.	2	Взаимодействие команды на дистанциях, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь Совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов (без использования туристского снаряжения)преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
54.	Январь			Занятие формирования умений, навыков; Занятие – поход	2	Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях  Техника гребли и ее совершенствование.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
55.	Январь			Занятие сообщения (изучения) новых знаний Занятие-беседа Занятие формирования знаний, умений,	2	Распределение постоянных обязанностей в группе Упражнения на развитие быстроты. Специально – беговые упражнения. Правила безопасности проведения занятий по гребле. Оказание первой		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,

				навыков; Занятие тренировка		помощи при несчастных случаях на воде		
56.	Январь			Занятие сообщения (изучения) новых знаний; Занятие – знакомство Занятие формирования умений и навыков	2	Подготовка медицинских аптек. Перечень и название лекарственных препаратов. Упражнения для развития силы. Отжимание, подтягивание, поднятие туловища.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
57.	Февраль			Занятие закрепление, умений, навыков; Занятие тренировка	2	Взаимодействие команды на дистанциях, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Техника гребли и ее совершенствование.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
58.	Февраль			Занятие Сообщение (Изучение) Новых Занятие – тренировка.	2	Фасовка, упаковка и переноска продуктов. в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
59.	Февраль			Занятие сообщения (изучения) новых знаний Занятие-беседа Занятие формирования	2	Распределение обязанностей. Совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов (с использованием туристского снаряжения) траверс,		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,

				знаний, умений, навыков; Занятие тренировка		подъем-траверс-спуск с самостраховкой по перилам, наведенных судьями		
60.	Февраль			Занятие повторение; Занятие – тренировка	2	Участие в соревнованиях		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
61.	Февраль			Занятие формирования умений, навыков; Занятие – поход	2	Порядок движения группы на маршруте Отработка движения колонной. Техника гребли и ее совершенствование.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
62.	Февраль			Занятие применение знаний, умений, навыков; Занятие – соревнование	2	Распределение временных обязанностей в группе Подвижные и спортивные игры. Ловушка с мячом. У медведя на бору, воробы и вороны.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
63.	Февраль			Занятие применение знаний, умений, навыков; Занятие – поход	2	Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности Распределение постоянных обязанностей в группе		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
64.	Февраль			Занятие повторение Занятие – поход	2	Распределение постоянных обязанностей в группе Упражнения на развитие быстроты. Специально – беговые упражнения. Техника гребли и ее совершенствование.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,

65.	Февраль			Комбинированное занятие; Занятие – тренировка	2	Обсуждение итогов похода Составление отчета. Обработка собранных материалов		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
66.	Февраль			Занятие закрепление умений, навыков; Занятие тренировка	2	Плавание. Совершенствование техники плавания кролем.  Техника гребли и ее совершенствование.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
67.	Февраль			Контрольное занятие; Занятие – занятие творчества	2	Преодоление этапов дистанции КТМ. Командная переправа по веревке с перилами (параллельная переправа). Подъем команды по склону на самостраховке. Спуск на самостраховке.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
68.	Февраль			Занятие закрепление умений, навыков; Занятие тренировка	2	История, культура и природные особенности родного края. Подготовка медицинских аптечек. Перечень и название лекарственных препаратов		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
69.	Март			Занятие повторение Занятие – тренировка	2	Взаимодействие команды на дистанциях, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь Техника гребли и ее совершенствование.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,

70.	Март			Контрольное занятие; занятие – соревнования	2	Преодоление бревна с самостраховкой, преодоление параллельной переправы. Траверс Упражнения на развитие выносливости. Бег на длинные дистанции.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
71.	Март			Занятие сообщения (изучения) новых знаний Занятие-беседа Занятие формирования знаний, умений, навыков; Занятие тренировка	2	Совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов (с использованием туристского снаряжения) переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями Легкая атлетика. Специально- беговые упражнения, бег.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
72.	Март			Занятие повторение Занятие – тренировка	2	Совершенствование навыков команды на дистанции Совершенствование ЗУН ориентирования на местности.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
73.	Март			Занятие – повторение. Занятие – тренировка	2	Преодоление дистанции (КТМ) командная переправа по бревну с перилами. Подъем команды по склону на самостраховке. Спуск на самостраховке. Единая всероссийская спортивная классификация. Правила организации и		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,

						проведения соревнований по гребному спорту.		
74.	Март			Занятие – повторение. Занятие – тренировка	2	Совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов (с использованием туристского снаряжения) траверс, подъем-траверс-спуск с самостраховкой по перилам, наведенных судьями Упражнение для развития ловкости. Игры с мячом		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
75.	Март			Занятие формирования умений, навыков; Занятие – тренировка	2	Совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов (без использования туристского снаряжения) разжигание костра, переправа по веревкам с перилами, подъем и спуск по склону по перилам наведенных судьями.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
76.	Март			Занятие – повторение. Занятие – тренировка	2	Совершенствование работы на дистанции с командой без специального туристского снаряжения. Оказание первой доврачебной помощи. Упражнение для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,

77.	Март			Занятие – повторение. Занятие – тренировка	2	Совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов (с использованием туристского снаряжения) переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
78.	Март			Занятие – повторение. Занятие – тренировка	2	Совершенствование работы на дистанции с командой без специального туристского снаряжения. Вязка узлов, маятник, преодоление заболоченного участка по кочкам . Подвижные и спортивные игры		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
79.	Март			Занятие – закрепление и развития знаний, умений, навыков Занятие – тренировка	2	Совершенствование работы на дистанции командой (с использованием специального туристского снаряжения) Переправа по веткам с перилами, подъем и спуск по склону по перилам Упражнение на развитие ловкости		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
80.	Март			Занятие – повторение. Занятие – тренировка	2	Взаимодействие команды на дистанциях, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость,		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,

						взаимопомощь Упражнения для развития ловкости		
81.	Март			Занятие – закрепление и развития знаний, умений, навыков Занятие – тренировка	2	Совершенствование работы на дистанции командой без специального туристского снаряжения) установка и снятие палатки Совершенствование работы на дистанции с командой без специального туристского снаряжения. Вязка узлов, маятник, преодоление заболоченного участка по кочкам .		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
82.	Март			Занятие – повторение. Занятие – тренировка	2	Составление отчетов о походе. ремонт и сдача инвентаря Упражнение на развитие выносливости. Бег на длинные дистанции.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
83.	Март			Занятие – закрепление и развития знаний, умений, навыков Занятие – тренировка	2	Упражнение для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Составление отчетов о походе, подготовка фотографий и видеофильма.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
84.	Апрель			Занятие повторение Занятие – тренировка	2	Преодоление этапов дистанции КТМ. Командная переправа по веревке с перилами (параллельная переправа). Подъем команды по склону на самостраховке.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,

						Спуск на самостраховке.		
85.	Апрель			Занятие повторение Занятие – тренировка	2	Роль краеведения в наше время. Для чего оно нужно на соревнованиях. Экскурсия по крепости Валуй.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
86.	Апрель			Занятие повторение Занятие – тренировка	2	Взаимодействие команды на дистанциях, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
87.	Апрель			Контрольное занятие; занятие – соревнования	2	Преодоление бревна с самостраховкой, преодоление параллельной переправы. Техника гребли и ее совершенствование.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
88.	Апрель			Занятие сообщения (изучения) новых знаний Занятие-беседа Занятие формирования знаний, умений, навыков; Занятие тренировка	2	Совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов (с использованием туристского снаряжения) переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями Легкая атлетика. Специально- беговые упражнения, бег.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,

89.	Апрель			Занятие повторение Занятие – тренировка	2	Совершенствование навыков команды на дистанции  Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
90.	Апрель			Занятие – повторение. Занятие – тренировка	2	Преодоление дистанции (КТМ) командная переправа по бревну с перилами. Подъем команды по склону на самостраховке. Спуск на самостраховке.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
91.	Апрель			Занятие – повторение. Занятие – тренировка	2	Совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов (с использованием туристского снаряжения) траверс, подъем-траверс-спуск с самостраховкой по перилам, наведенных судьями Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
92.	Апрель			Занятие формирования умений, навыков; Занятие – тренировка	2	Совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов (без использования туристского снаряжения) разжигание костра, переправа по веревкам с перилами, подъем и спуск по склону по перилам наведенных судьями.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,

						Техника гребли и ее совершенствование.		
93.	Апрель			Занятие – повторение. Занятие – тренировка	2	Совершенствование работы на дистанции с командой без специального туристского снаряжения. Оказание первой доврачебной помощи. Упражнение для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
94.	Апрель			Занятие – повторение. Занятие – тренировка	2	Совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов (с использованием туристского снаряжения) переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
95.	Апрель			Занятие – повторение. Занятие – тренировка	2	Совершенствование работы на дистанции с командой без специального туристского снаряжения. Вязка узлов, маятник, преодоление заболоченного участка по кочкам . Подвижные и спортивные игры		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,

96.	Апрель			Занятие – закрепление и развития знаний, умений, навыков Занятие – тренировка	2	Совершенствование работы на дистанции командой (с использованием специального туристского снаряжения) Переправа по веткам с перилами, подъем и спуск по склону по перилам Упражнение на развитие ловкости		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
97.	Май			Занятие – повторение. Занятие – тренировка	2	Взаимодействие команды на дистанциях, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь  Упражнения для развития ловкости		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
98.	Май			Занятие – закрепление и развития знаний, умений, навыков Занятие – тренировка	2	Совершенствование работы на дистанции командой без специального туристского снаряжения) установка и снятие палатки Совершенствование работы на дистанции с командой без специального туристского снаряжения. Вязка узлов, маятник, преодоление заболоченного участка по кочкам .		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,

99.	Май			Занятие – повторение. Занятие – тренировка	2	Совершенствование работы на дистанции с командой без специального туристского снаряжения. Оказание первой доврачебной помощи. Упражнение для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
100.	Май			Занятие – повторение. Занятие – тренировка	2	Совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов (с использованием туристского снаряжения) переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
101.	Май			Занятие – повторение. Занятие – тренировка	2	Совершенствование работы на дистанции с командой без специального туристского снаряжения. Вязка узлов, маятник, преодоление заболоченного участка по кочкам . Подвижные и спортивные игры		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
102.	Май			Занятие – закрепление и развития знаний, умений, навыков Занятие – тренировка	2	Совершенствование работы на дистанции командой (с использованием специального туристского снаряжения) Переправа по веткам с		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,

						перилами, подъем и спуск по склону по перилам Упражнение на развитие ловкости		
103.	Май			Занятие – повторение. Занятие – тренировка	2	Взаимодействие команды на дистанциях, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь Упражнения для развития ловкости		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
104.	Май			Занятие – закрепление и развития знаний, умений, навыков Занятие – тренировка	2	Совершенствование работы на дистанции командой без специального туристского снаряжения) установка и снятие палатки Совершенствование работы на дистанции с командой без специального туристского снаряжения. Вязка узлов, маятник, преодоление заболоченного участка по кочкам .		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
105.	Май			Занятие – повторение. Занятие – тренировка	2	Составление отчетов о походе. ремонт и сдача инвентаря Упражнение на развитие выносливости. Бег на длинные дистанции.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
106.	Май			Занятие – закрепление и развития знаний, умений, навыков Занятие –	2	Упражнение для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Составление отчетов о походе, подготовка		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,

				тренировка		фотографий и видеофильма. Итоговая аттестация за год.		
107.	Май			Контрольное занятие; Занятие – занятие творчества	2	Преодоление этапов дистанции КТМ. Командная переправа по веревке с перилами (параллельная переправа). Подъем команды по склону на самостраховке. Спуск на самостраховке.		Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости,
108.	Май			Контрольное занятие; Занятие - зачет	2	Участие в соревнованиях по туристскому слёту		практическое выполнение задания

### **Формы аттестации и оценочные материалы**

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленной цели и планируемым результатам, проводится промежуточная и итоговая аттестация. Промежуточная аттестация проводится в конце первого полугодия, итоговая – в конце учебного года в форме тестирования. Аттестацию проводит аттестационная комиссия, ее результаты оформляются в протоколы.

Виды контроля:

вводный – проверка знаний обучающихся на начальном этапе освоения программы: устный опрос;

промежуточный – отслеживание активности обучающихся: выполнение заданий;

итоговый – заключительная проверка знаний на завершающем этапе освоения данной программы: тестирование.

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы. Психологическая диагностика проводится в виде тестов, тренингов, сюжетно-ролевых и деловых игр, анкет.

В программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, творческой активности.

Критерия оценки промежуточной аттестации в форме письменного тестирования:

Высокий уровень – 8 – 10 баллов.

Средний уровень – 7 – 6 баллов.

Низкий – ниже 5 баллов.

### **Оценочные материалы**

#### **Вводный контроль.**

#### **Вопросы выявления краеведческих и туристических знаний обучающихся (устный опрос)**

1. Что такое поход?
2. Какая еще река протекает в нашем городе?
3. В каком веке была основана крепость Валуйка?
4. Что такое компас?
5. Что изображено на гербе города Валуйки?
6. Какие Вы знаете памятники нашего города?
7. Назовите самое крупное животное, которое обитает в Белгородской области.
8. «Что это за здание»?

Критерия оценки

Высокий уровень – 7 – 8 баллов.

Средний уровень – 5 – 6 баллов.

Низкий – ниже 4 баллов.

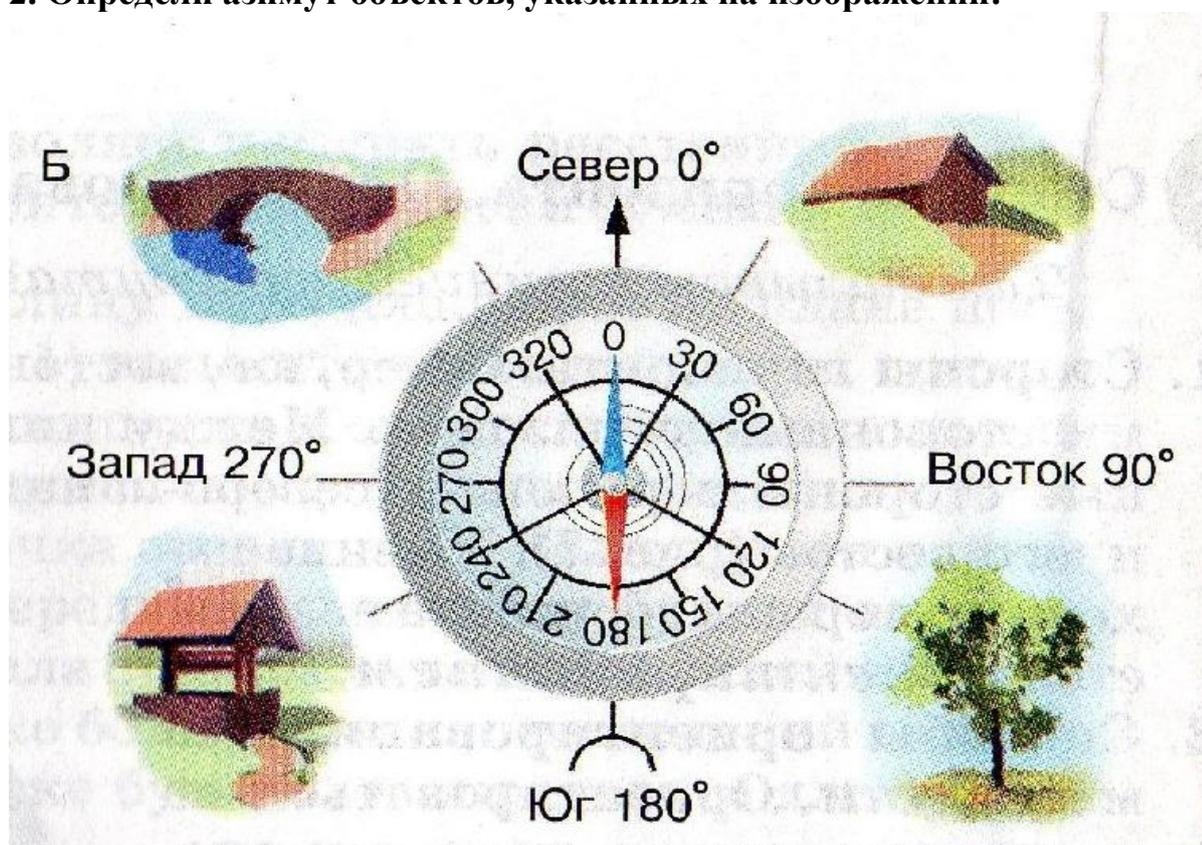
## Промежуточная аттестация

### Проверочные задания для проведения промежуточной аттестации: «Проверка туристских навыков»

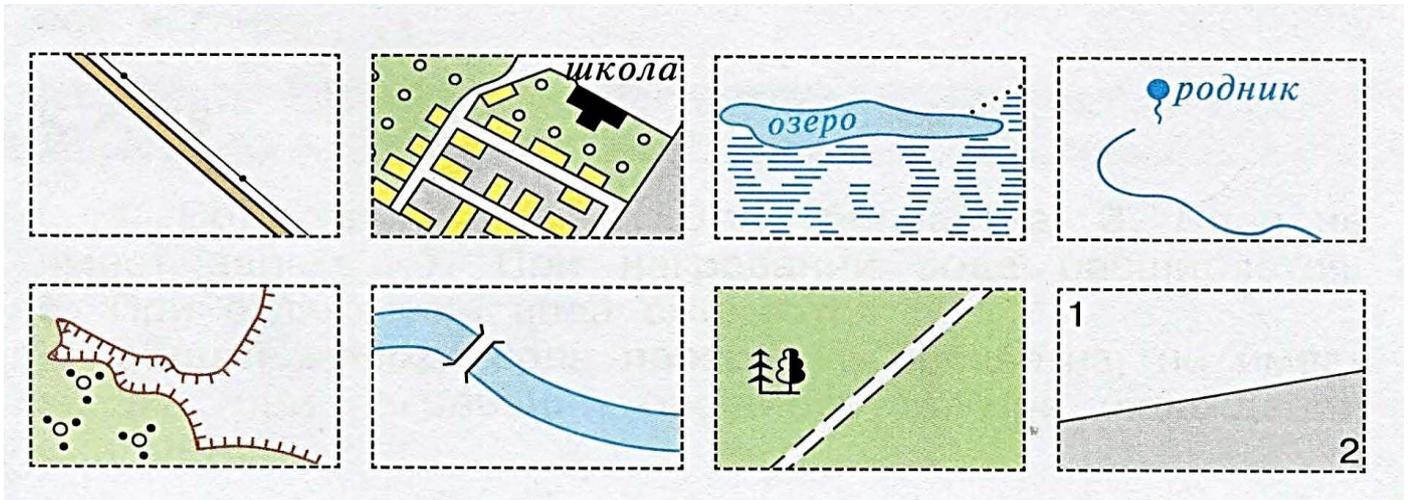
#### 1. Свяжи 3 туристических узла из предложенного ряда:



#### 2. Определи азимут объектов, указанных на изображении:



3. Выбери 2 карточки и назови топографические знаки представленные на них.



4. Опиши правила применения 2 элементов страховочной системы туриста.



- |                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| 1) Ролик;       | 5) Ус самостраховки; |
| 2) Каска;       | 6) Карабин;          |
| 3) «Восьмерка»; | 7) Верхняя обвязка;  |
| 4) Жумар;       | 8) Нижняя беседка.   |

**5. Из списка представленных предметов, выберете те, которые нужно взять с собой в поход и положите их в рюкзак.**

Спальник, крем для обуви, книга, чашка, ложка, миска, каремат, фонарик, фен, компьютерная мышка, журнал, шапка, свитер, штаны, телефон, нож, средство от укуса насекомых.

**6. Выберите тип палатки, используемой в спортивном туризме:**



а). Штурмовая



б). Треккинговая



в). Экспедиционная



г). Армейская



д). Кемпинговая

**7. О каком снаряжении идет речь:**

«Специализированная сумка для переноски на спине снаряжения, продуктов питания, личных вещей и т. п., снабжённая двумя лямками».

Ответ: \_\_\_\_\_

**8. Какое действие следует предпринять, чтобы выйти к населенному пункту, находясь на берегу ручья, реки?**

- а) Двигаться вниз по течению.
- б) Двигаться вверх по течению.
- в) Отправить по реке бутылку с запиской, содержащую информацию о местонахождении.
- г) Разжечь на берегу реки сигнальный костер.

**9. О каком виде спорта идет речь?**

«Походы по маршрутам определённой категории сложности, а также участие в чемпионатах по этим походам и в соревнованиях по технике туризма».

Ответ: \_\_\_\_\_

**10. Из предложенного списка разделите походное снаряжение на «личное», «групповое» и «лишнее»:**

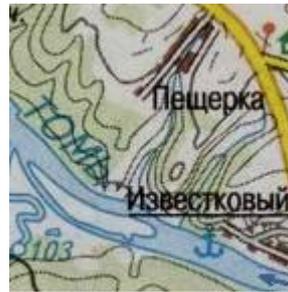
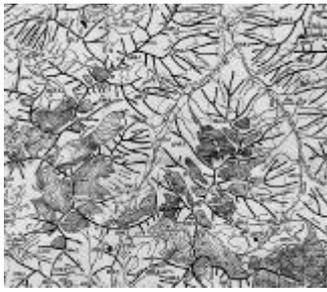
Солнцезащитные очки, кружка, рюкзак, спальник, палатка, коврик, тент для кухни, спички, хобба, лыжи, поварешка, мочалка, котел, дождевик, рукавицы, шуба, веревка, гантели, фонарик налобный, сухое горючее, термос стеклянный, ботинки, нож, фонарики (бахилы), тросик, тарелка, карта, термос металлический, ложка, треккинговые палки, куртка, штаны, накомарник, косынка, шапка теплая, губка для посуды, бинокль.

		
<hr/>	<hr/>	<hr/>

Критерия оценки  
Высокий уровень – 8 – 10 баллов.  
Средний уровень – 7 – 6 баллов.  
Низкий – ниже 5 баллов.

**Итоговая аттестация**

**1. Распределите наименование носителей информации о местности в соответствии с изображениями:**



А \_\_\_\_\_

Б \_\_\_\_\_

В \_\_\_\_\_

Г \_\_\_\_\_

**Наименования:** Топографическая карта, спортивная карта, космический фотоснимок, орографическая схема.

2. Какой масштаб используется для топографических карт:

а) 1:1 000 000 – 1:100 000

в) 1:100 000 000 – 1:100 000 000 000

б) 1:15 000 – 1:5 000

3. Найдите на рисунках соответствующие названиям формы рельефа:



А. \_\_\_\_\_

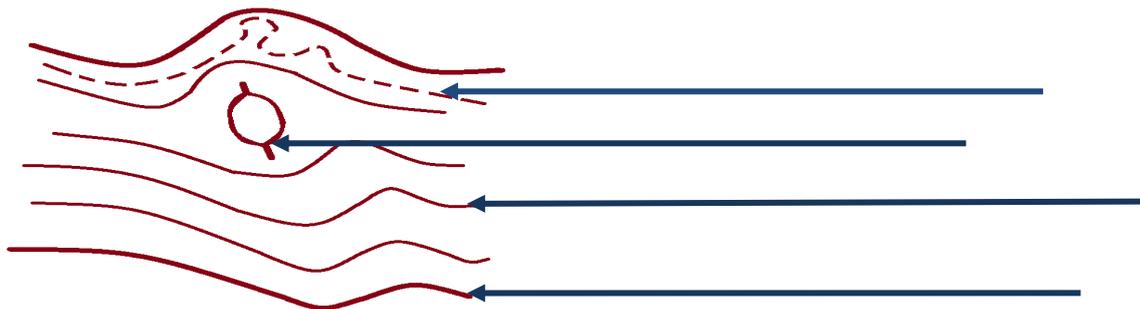
Б. \_\_\_\_\_

В. \_\_\_\_\_

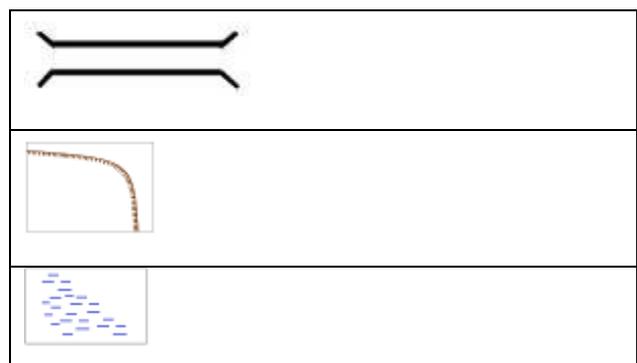
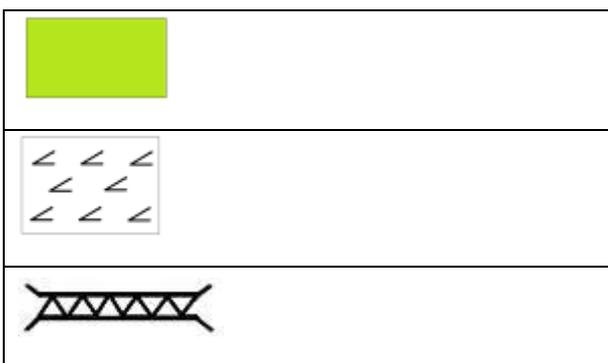
Г. \_\_\_\_\_

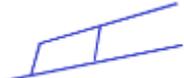
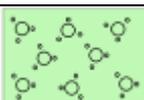
*Варианты:* хребет и лощина, котловина, гора, седловина.

3. Подпишите названия горизонталей:



4. Впишите названия топографических знаков:



	
	
	
	
	
	
	<p>•100,5</p>

**5. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?**

1. Наличие дров, вдали от населённого пункта, наличие воды
2. Наличие дров, воды, безопасное место
3. наличие дров, живописное место, расположено выше по течению реки от населённого пункта

**6. Что нельзя делать при обморожении?**

1. На обмороженные участки кожи наложить повязку
2. Растереть обмороженный участок тела
3. Дать пострадавшему горячее питье

**7. Соедините стрелками виды туризма с соответствующими определениями:**

Вид туризма	Определение.
Пеший туризм	Преодоление протяженного горного пространства: прохождение маршрута от точки А к точке В, при этом маршрут включает в себя набор локальных препятствий
Водный туризм	Один из видов туризма, в котором главным или единственным средством передвижения служит механическое 2-колесное транспортное средство

Горный туризм	Походы по рекам, озерам, морям и водохранилищам на судах
Конный туризм	Пешее преодоление группой маршрута по слабопересеченной местности
Спелеотуризм	Вид туризма, в котором в качестве средства преодоления естественных препятствий используются туристские лыжи
Лыжный туризм	Путешествия по естественным подземным полостям с преодолением в них различных препятствий с использованием специального снаряжения
Велотуризм	Вид активного отдыха и спортивного туризма с использованием животных верхом или в упряжи в качестве средства передвижения
Парусный туризм	Путешествия на судах по морю или акваториям больших озер. Основной задачей является выполнение плана похода судна в соответствии с правилами плавания во внутренних водах и в открытом море

### 8. Жгут накладывают:

- а) Непосредственно на открытый участок тела      в) Поверх куртки  
б) Поверх легкой ткани, не имеющей складок

### 9. Выберите материалы для изготовления носилок: \_\_\_\_\_



а) Каремат



б) Котел



в) Веревка



г) Лыжи



д) Лыжные палки



е) Куртка



ж) Рюкзак



з) Брюки

**10. Для преодоления каких препятствий используют вертикальные веревочные перила:**

- |                   |                  |             |
|-------------------|------------------|-------------|
| 1. Река           | 5. Скалы         | 8. Болото   |
| 2. Травяной склон | 6. Осыпной склон | 9. Бурелом  |
| 3. Снежный склон  | 7. Ледник        | 10. Снежник |
| 4. Курумник       |                  |             |

Критерия оценки

Высокий уровень – 8 – 10 баллов.

Средний уровень – 7 – 6 баллов.

Низкий – ниже 5 баллов.

#### **Организационно – педагогические условия реализации программы**

##### **Кадровое обеспечение программы**

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования или несколькими, имеющими педагогическое образование и прошедшими предварительную подготовку (курсы переподготовки или повышения квалификации).

##### **Материально-техническое обеспечение программы**

Занятия проводятся в учебном кабинете оборудованном столами и стульями на 15 человек, спортивной площадке или спортивном зале. Здесь имеется: краеведческая библиотека, архивы музея, методические пособия, спортивные снаряды.

Используются технические средства обучения: компьютер, принтер, мультимедийный проектор, фотоаппарат, диктофон.

Информационное обеспечение: тексты экскурсий по музею, фото - и видеоматериалы, картотеки, карты-схемы, документы, методические разработки занятий, раздаточный и дидактический материал, аудио-, видео, фото источники.

##### **Методические и информационные материалы**

Основная форма проведения - комплексное учебное занятие, включающее теоретическую и практическую части, с использованием разнообразных форм и методов:

1. Лекция с элементами беседы.
2. Виртуальные и интерактивные экскурсии.
3. Занятия - исследования.
4. Викторины.
5. Конкурсы.
6. Творческая лаборатория.
7. Занятие – анализ.
8. Круглый стол.

## 9. Спортивная тренировка.

Методы:

Словесные методы: рассказ, беседа, лекция.

Наглядные методы: музейные экспонаты, подлинные документы; фотографии, фотоальбомы, рисунки; показ на собственном примере.

Теоретическая часть дается в форме бесед, рассказа, лекции с обязательным просмотром иллюстративного материала.

### **Список литературы для педагога**

1. Белгородская энциклопедия. /гл. ред. В.В.Овчинников//. – Белгород.: Издательство Областная типография. 2000. – 463 с.
3. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. –М.: ФЦДЮТиК, 2006
5. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М. 2001.
6. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2006
7. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристическом путешествии. Учебное пособие –М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
8. Остапец – Свешников А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
9. Персин А.И. Краеведение и школьные музеи. Учебно-методическое пособие. – М: МО и Н РФ, ФЦДЮТиК, 2006.
10. Лукьяненко И.Р. Методика выполнения краеведческих исследований на маршруте. По материалам город. Краеведческих слетов «По местам русских землепроходцев». – М.: МГДТДиЮ, 1995.
11. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000

### **Список литературы для обучающихся**

1. География Белгородской области: Учебное пособие для учащихся 8-9-х классов общеобразовательной школы: В 2 частях. – М.: Изд-во МГУ, 2006.
2. Календарь знаменательных и памятных дат Белгородской области на 2019 год/ Белгор.гос.универс. науч. Б-ка. Отд.краевед. лит.; сост. Г.Н.Захарова, Е.Н.Зубова, И.В.Медведева. – Белгород: Константа, 2018.
3. Константинов Ю. С. Программа для системы дополнительного образования «Юные судьи туристских соревнований»: - М.: ЦДЮТур, 1999.
4. Юный краевед. Ежемесячный научно-популярный журнал для детей и юношества. Инд.20249.

### **Интернет-ресурсы:**

1. Государственное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения», адрес доступа: <http://turcentrf.ru>
2. Сайт виртуального музея краеведения "Валуйский край глазами современников", адрес доступа: <https://virtualmuseum31.wixsite.com/muzei>
3. «Российский общеобразовательный портал» посвящен нормативным документам, действующим в системе дополнительного образования, адрес доступа: [http://zakon.edu.ru/catalog.asp?cat\\_ob\\_no=12763](http://zakon.edu.ru/catalog.asp?cat_ob_no=12763)