

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Станция юных туристов»

Обсуждена и рекомендована  
Методическим советом  
Протокол  
От «03» 09 20 18 г. № 1

Утверждаю  
Директор МБОУ ДО  
«Станция юных туристов»  
Г.С. Клименко  
«05» 09 20 18 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Спортивное ориентирование»  
туристско–краеведческой направленности**

для детей 10 - 14 лет  
срок реализации: 1 год

Составитель:  
Назаров Е.В., педагог  
дополнительного образования

г. Черногорск - 2018 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» является адаптированной. Основана на Программе «Спортивное ориентирование» для объединений дополнительного образования детей, авторов Лукашова Ю.В., Ченцова В.А. (2001 г.).

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании РФ» (с изменениями и дополнениями) от 29.12.2012г № 273-ФЗ
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 Г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Сан ПиН (2.4.4. 3172 – 14)
- Устав МБОУ ДО «Станция юных туристов»
- Дополнительная образовательная программа МБОУ ДО «Станция юных туристов»
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ДО «Станция юных туристов»

Программа предназначена для образовательной деятельности туристско-краеведческой направленности в объединении «Спортивное ориентирование».

Спортивное ориентирование – вид деятельности, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, проходят заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

**Актуальность программы:** программа актуальна на сегодняшний день, так как восполняет недостаток в двигательной активности ребенка, имеет оздоровительный эффект. При занятиях спортивным ориентированием вырабатываются такие необходимые ребенку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях физических нагрузок.

**Новизна программы:** занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным, ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим человеку на протяжении всей его жизни, необходим и туристу, и охотнику, и геологу. Полученные знания по ориентированию помогут сориентироваться в любой незнакомой местности, при чрезвычайных обстоятельствах.

**Педагогическая целесообразность программы:** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие спортивным ориентированием как физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, развивает образное мышление и зрительную память, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны.

### **Цель:**

- Формирование знаний, умений и навыков в спортивном ориентировании.

### **Задачи:**

- создавать условия для обеспечения учащихся основными знаниями по спортивному ориентированию, краеведению;
- обучать правилам участия в соревнованиях;
- формировать умения и навыки охраны окружающей среды во время соревнований, сборов, слётов;
- развивать самостоятельность учащихся в применении общефизической и специальной подготовки ориентировщика.

Срок реализации программы 1 год.

Уровень обученности: базовый.

Возраст обучающихся: 10-14 лет.

Количественный состав обучающихся в группе: 18 человек.

Занятия проводятся: 2 раза в неделю по 2 часа (по 45 мин., с перерывом 10 мин.).

Учебно-тематический план рассчитан:

Всего: 144 часа, в том числе теоретических - 52 часов, практических - 92 часов.

Календарно-тематический план имеет расчет часов и наименование тем на каждое занятие.

**Отличительные особенности** данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в ведении раздела «Краеведение» основанный на региональном материале, расширен количеством часов, что позволит учащимся приобщиться к достижениям национальной региональной истории и культуры, изучить природно-экологические, социокультурные особенности жизнедеятельности региона.

**Содержание программы** разработано в соответствии с типовой программой и с учетом местных, региональных условий и особенностей. Освоив данную программу, учащиеся приобретут основные знания о своем крае, его историко-культурных достопримечательностях, туристско-краеведческих традициях, технике и тактике туризма, ориентирования на местности. Умения и навыки ведения краеведческих наблюдений, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем творческом объединении и навыки судейской практики. Также, приобретут умения и навыки самостоятельного принятия решений, четкого выполнения требований инструкций, правил. Приобретут опыт в подготовке к туристским походам, соревнованиям по ориентированию.

В образовательной деятельности используются:

*методы:* практический, игровой.

*формы занятий:* встреча с интересными людьми и специалистами; конкурс; игра, игра-эстафета, викторина; поход; соревнования; топографическое путешествие.

Основные формы контроля: проведение тест-заданий, викторин, опроса – бесед по темам занятий, наблюдений за правильностью выполнения практических заданий; выполнение практических заданий в контрольное время.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год, первое полугодие (декабрь) и 2 полугодие (май). Формы проведения промежуточной аттестации: тест, поход, соревнование.

### Ожидаемый результат

знать	уметь
<ul style="list-style-type: none"><li>- основы топографии: топографическая карта, масштаб и его виды, способы изображения земной поверхности;</li><li>- условия проведения соревнований, спортивных турниров;</li><li>- правила техники безопасности;</li><li>- контрольные нормативы по спортивному ориентированию;</li><li>- действия участников соревнований;</li><li>- основное туристское снаряжение и правила его эксплуатации;</li><li>- основы истории края, города;</li><li>- местонахождение экскурсионных объектов;</li><li>- основы гигиены и первой доврачебной помощи;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- читать и расшифровывать основные топографические знаки;</li><li>- читать топографическую и спортивную карту;</li><li>- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности;</li><li>- участвовать в маркировке и оборудовании простейших маршрутов;</li><li>- выполнять правила соревнований, контрольные нормативы по спортивному ориентированию;</li><li>- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;</li><li>- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;</li><li>- пользоваться групповой медицинской аптечкой;</li><li>- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;</li><li>- выполнять природоохранные мероприятия.</li></ul>

## Учебно–тематический план

№ п/п тем занятий	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Введение. История спортивного ориентирования.</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
1.1.	Обзор состояния и перспектив развития спортивного ориентирования в России и за рубежом	6	4	2
1.2.	Техника безопасности	4	2	2
1.3.	Гигиена спортсмена	2	2	-
1.4.	Снаряжение ориентировщика	6	2	4
<b>2.</b>	<b>Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
2.1.	Врачебный контроль и самоконтроль	2	-	2
2.2.	Медицинская аптечка	2	2	-
2.3.	Спортивные травмы и их предупреждение	2	2	-
2.4.	Оказание первой доврачебной помощи	4	-	4
<b>3</b>	<b>Подготовка ориентировщика</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>
3.1.	Общая физическая подготовка	10	2	8
3.2.	Специальная физическая подготовка	8	2	6
3.3.	Техническая подготовка	8	2	6
3.4.	Тактическая подготовка	6	2	4
3.5.	Психологическая и морально-волевая подготовка	4	2	2
<b>4.</b>	<b>Основы туристской подготовки (топографическая подготовка)</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
4.1.	Основы топографии.	4	2	2
4.2.	Топографические карты	4	2	2
<b>5.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>8</b>
5.1.	История родного края	2	2	-
5.2.	Символика Хакасии	2	2	-
5.3.	Ландшафт, климат. Растительный, животный мир.	4	2	2
5.4.	Памятные исторические места	4	4	-
5.5.	Реконструкция военно-исторических событий	4	-	4
5.6.	Современные памятники истории и культуры родного края	4	4	-
5.7.	Охрана природы, памятников истории и культуры родного края.	4	2	2
<b>6.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>10</b>	-	<b>10</b>
6.1.	Спортивные и подвижные игры	4	-	4
6.2.	Туризм. Туристская полоса препятствий	6	-	6
<b>7.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>20</b>
7.1.	Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию.	4	2	2
7.2.	Контрольные нормативы теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию.	4	-	4
7.3.	Виды и способы проведения соревнований	4	2	2
7.4.	Оборудование старта и финиша.	4	-	4
7.5.	Участие в соревнованиях	4	-	4
7.6.	Судейская практика	4	2	2
7.7.	Основы безопасности при проведении соревнований	4	2	2
<b>8.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>10</b>	-	<b>10</b>
8.1.	Беговая подготовка ориентировщика	4	-	4
8.2.	Развитие специальных качеств ориентировщика	6	-	6
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>52</b>	<b>92</b>

## Содержание программы.

### Раздел 1. Введение. История спортивного ориентирования (18 часов)

**Тема 1.1.** Обзор состояния и перспектив развития спортивного ориентирования в России и за рубежом.

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Виды спортивного ориентирования.

Практика:

- знакомство с материалами наглядной агитации;
- прогулка в парк;
- встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками Хакасии.

**Тема 1.2.** Техника безопасности.

Основы безопасности проведения занятий в учебном кабинете, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации.

Практика:

- выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций;
- моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию.

**Тема 1.3.** Гигиена спортсмена.

Гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.

**Тема 1.4.** Снаряжение ориентировщика.

Специальное и вспомогательное снаряжение ориентировщиков. Компас, планшет, одежда, обувь и пр. Правила эксплуатации и хранение. Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения. Правила пользования снаряжением. Размещение специального снаряжения.

### Раздел 2. Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль (10 часов)

**Тема 2.1.** Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Практика:

- прохождение врачебного контроля.

**Тема 2.2.** Медицинская аптечка.

Хранение и транспортировка аптечки.

Практика:

- составление медицинской аптечки.

**Тема 2.3.** Спортивные травмы и их предупреждение.

Профилактика и предупреждение травматизма на занятиях спортивным ориентированием.

Спортивные травмы: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение.

**Тема 2.4.** Оказание первой доврачебной помощи.

Оказание первой медицинской помощи пострадавшему.

Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего. Помощь при различных травмах.

Практика:

- формирование навыков оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшему.

### Раздел 3. Подготовка ориентировщика (36 часов)

**Тема 3.1.** Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Задачи ОФП. Правила соблюдения техники безопасности (ТБ). Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. Ходьба, бег, упражнения. Акробатика. Гимнастические упражнения. Легкая атлетика. Спортивные игры. Туризм: туристическая полоса препятствий.

Практика:

- ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне, высоко поднимая колени);
- бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения);
- гимнастические упражнения, упражнения с предметами;
- упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движения рук в сочетании с ходьбой и бегом);
- упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады);
- упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища);
- спортивные игры;
- туристическая полоса препятствий.

### **Тема 3.2.** Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Правила соблюдения техники безопасности (ТБ). Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Беговая подготовка. Фартлек. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие гибкости и ловкости. Упражнения на развитие силы.

Практика:

- беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная;
- фартлек – игра скоростей;
- упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе;
- упражнения на развитие гибкости: на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз с одной ноги, с двух ног).

### **Тема 3.3.** Техническая подготовка

Техническая подготовка. Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение техники приемов: грубый азимут. Точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Спортивный компас. Приемы пользования компасом.

Понятие о технике ориентирования, ее значении для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение техники приемов: грубый азимут. Точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Практика:

- измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально);
- развитие глазомера;
- определение сторон горизонта по компасу;
- определение точки стояния;
- движение по азимуту;
- определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

### **Тема 3.4.** Тактическая подготовка.

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщика. Значение тактики для достижения наилучших результатов. Тактические действия на соревнованиях по спортивному ориентированию. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

Практика:

- тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке;
- тактика при выборе пути движения;
- опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры;

- подход и уход с контрольного пункта;
- раскладка сил на дистанцию.

### **Тема 3.5.** Психологическая и морально-волевая подготовка

Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка – одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях – необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Практика:

- воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели;
- предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

## **Раздел 4. Основы туристской подготовки (топографическая подготовка) (8 часов)**

### **Тема 4.1.** Основы топографии

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Рельеф. Спортивная топография. Понятие об условных изображениях и топографических знаков. Сочетания знаков.

Практика:

- рисовка топонимов.

### **Тема 4.2** Топографические карты.

Типы и виды карт. Комплексное чтение карт. Масштаб, виды масштабов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Способы измерения расстояний на карте и местности. Измерение расстояний до недоступных предметов. Курвиметр. Выбор наиболее подходящего маршрута.

Практика:

- упражнения с масштабами топокарт;
- определение крутизны склона и его высоты.

## **Раздел 5. Краеведение (24 часа)**

### **Тема 5.1.** История родного края.

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. Исторический экскурс. История Хакасии с древнейших времен по настоящее время. Значимые события в истории Хакасии. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки.

### **Тема 5.2.** Символика Хакасии.

Символика родного края. Символика Хакасии. Символика г. Черногорска.

### **Тема 5.3.** Ландшафт, климат. Растительный, животный мир.

Физико-географическая характеристика родного края. Ее особенности. Территория и границы Хакасии. Рельеф, растительность. Реки, озера. Климат, его влияния на возможность занятия туризмом. Характеристика населения.

### **Тема 5.4.** Памятные исторические места.

Ознакомление с местами Военной Славы на территории Хакасии

### **Тема 5.5.** Реконструкция военно-исторических событий.

Реконструкция военно-исторического события, его изучение, выявление наиболее важных моментов, изучение элементов события. Работа с военно-топографическими картами.

### **Тема 5.6.** Современные памятники истории и культуры родного края.

### **Тема 5.7.** Охрана природы, памятников истории и культуры родного края.

Важность охраны природы, памятников истории и культуры. Археология, древнейшие памятники. Экскурсионные объекты на территории Хакасии (исторические, архитектурные и другие памятные места)

Современные памятники культуры (музеи парки и т.д.)

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочными материалами и литературой по республике и городу.

Практика:

- участие в краеведческих викторинах;
- посещение экскурсионных объектов Хакасии и города Черногорска;
- просмотр фото-видеоматериалов;
- встреча с очевидцами историко-краеведческих событий;
- маркировка и оборудование маршрутов, походов выходного дня;
- совершенствование снаряжения, использование которого не причиняет вреда окружающей природе;

- мероприятия по охране памятников.

## **Раздел 6. Общая физическая подготовка (10 часов)**

### **Тема 6.1.** Спортивные и подвижные игры.

Практика:

- спортивные и подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

### **Тема 6.2.** Туризм. Туристская полоса препятствий

Практика:

- туристская полоса препятствий.

## **Раздел 7. Организация и проведение соревнований (28 часов)**

### **Тема 7.1.** Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию.

Организация проведения соревнований. Виды и характер соревнований. Правила проведения соревнований. Основные положения правил организаций проведения. Участники соревнований. Разрядные требования.

Практика:

- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### **Тема 7.2.** Контрольные нормативы.

Практика:

- сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике;
- сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

### **Тема 7.3.** Виды и способы проведения соревнований.

Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование по выбору. Ориентирование на маркировочной трассе.

### **Тема 7.4.** Оборудование старта и финиша.

Определение места проведения. Перечень и разработка необходимых документов. Определение участников. Участие по возрастным группам.

### **Тема 7.5.** Участие в соревнованиях.

Действия участника перед стартом, на старте, при опоздании на старт, действия участника на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша.

Практика:

- участие в соревнованиях согласно календарного плана Первенства города, республики.

### **Тема 7.6.** Судейская практика.

Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады. Судья–хронометрист. Обязанности судьи.

Практика:

- работа с протоколами (протоколы старта, результатов);
- подсчет результатов по соревнованиям.

### **Тема 7.7.** Основы безопасности при проведении соревнований и военно-полевых сборов.

Действия участников в аварийных ситуациях. Основы безопасности.

Практика:

- отработка умений поведения в аварийных ситуациях.

## **Раздел 8. Специальная физическая подготовка (10 часов)**

### **Тема 8.1.** Беговая подготовка ориентировщика

Практика:

- беговые упражнения.

### **Тема 8.2.** Развитие специальных качеств ориентировщика.

Практика:

- упражнения на развитие специальных качеств ориентировщика.



## Методическое обеспечение Учебно-дидактический материал

Карта «Городской парк»	20
Карта «г. Черногорск»	15
Карта Хакасии	1
Карта спортивная «п. Майна. Зона отдыха»	10
Карта спортивная «Очурский бор»	50
Карта спортивная «ст. Крупская»	10
Карта спортивная «гор. Лысуха»	30
Карта спортивная «п. Шушенское, Парк отдыха»	10
Карта спортивная «гор. Самохвал»	20
Карта спортивная «п. М. Минуса»	20
Карта спортивная «Б. Кызыкуль»	15
Карта спортивная «Зелёный шум»	30
Карта спортивная «п. Расцвет»	15
Карта спортивная «Кампашка»	30
Карта спортивная «М.Кызыкуль»	50
Карта спортивная «ст. Минусинск»	30
Карта спортивная «Красный Абакан»	15
Карта- схема «Вот эта улица, вот этот дом»	1
Географический атлас	1
Карточки «Топографические знаки»	20
Карточки «Игровые топографические знаки»	10
Карточки «Символы легенд КП»	4
Карточки «Спортивные знаки»	20
Рисунки узлов	6
Рисунки костров	4
Рисунки «Ядовитые растения, грибы»	2
Рисунки « Наложение жгутов и шин»	2
Рисунки «Иммобилизация, транспортировка пострадавшего»	2
Таблица «Транспортировка пострадавшего при различных травмах»	1
Памятка «Краеведческие наблюдения в пути»	1
Тематическая подборка «Игры по спортивному ориентированию»	1
Тематическая подборка «Упражнения по спортивному ориентированию»	1
Тематическая подборка «Психологическая помощь ориентировщикам»	1
Тематическая подборка «Тесты по спортивному ориентированию»	1
Тематическая подборка «Лекарственные растения»	1
Методический материал «Физическая подготовка»	1
Методический материал «Краеведение»	1
Методический материал «Основы гигиены и первая медицинская помощь»	1
Методический материал «Экология»	1
Методический материал «Туристская подготовка»	1
Методический материал «Спортивная топография»	1
Методический материал «Физическая подготовка»	1
Разработка туристско - спортивных конкурсов	1
Стенд «Символы России»	1
Видеосюжет «Ергаки»	1
Видеофильм «Российский Азимут»	1
Видеофильм «Природа Хакасии»	1
Видеофильм «Спортивное ориентирование»	1
Видеофильм «Спортивный туризм»	1
Видеосюжет «Бородинская пещера»	1
Видеофильм «Сундуки»	1
Видеофильм «Природа Хакасии»	1
Видеофильм «Древние крепости»	1
Видеофильм «Наедине с Хакасией»	1
Фотопрезентация «Древние памятники Хакасии»	1
Фотопрезентация «Памятники Черногорска»	1
Фотопрезентация «Ориентирование»	1
Фотопрезентация «Топографический кроссворд»	1

## Материально-техническое оснащение (туристическое снаряжение)

Комплект спортивных карт различной местности	3
Призма контрольных пунктов для летнего ориентирования	20
Компостер для отметки	20
Компас	15
Секундомер	2
Планшет для зимнего ориентирования	5
Аптечка	1
Костровое оборудование	1
Палатка туристская	4
Спальник	15
Коврик	12
Рюкзак	15
Топор походный	1
Тент	2
Ремонтный набор	1

Для проведения учебно–тренировочных занятий по темам раздела «Основы туристской подготовки», «Пешеходный туризм» используется туристическое снаряжение МБОУ ДО «Станция юных туристов»: палатки, костровое снаряжение, индивидуальная страховочная система, каска, основная верёвка, вспомогательная верёвка и др.

## Рекомендуемая литература

1. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2005
2. Константинов Ю.С., Кузьмин Н.Р., Кузьмин А.Г. Правила соревнований по спортивному ориентированию. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
3. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному ориентированию (уч.-мет. пособие)- М.: ФЦДЮТиК, 2008.
4. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования (уч.- мет. пособие) М.: ЦДЮТ и КР МО РФ, 2003.
5. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2008.
6. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа Туристских вожakov: учебно-методическое пособие. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
7. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. – М., 2014.
8. Ротштейн Л.М. Слагаемые успеха. М.: ФЦДЮТиК, 2001
9. Спортивное ориентирование. Правила соревнований. М.: Советский спорт, 2005.
10. Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности учащихся. 5 кл. М.: изд. «Аст», 2001.

## Рекомендуемая дополнительная литература

1. Александрова Н.Г. Государственные символы и награды. М.: ФЦДЮТиК, 2006
2. Вострокнутов Н.В. Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп социального риска: руководство для специалистов соц. практик. М.: МГФПШК, 2004.
3. Ермолин А. Навигатор третьего тысячелетия. М.: «Народное образование», 2004.
4. Заповедными тропами. Абакан, 2003.
5. Камакин О.Н. Организация досуга учащихся (игры, эстафеты, туристические старты и слеты).- Волгоград: Учитель, 2010
6. Лушников В.И., Лушников В.В. Полезные навыки. Абакан: РГУ «Хакасское книжное издательство», 2005.
7. Лушников В.И. Тренинг жизненных навыков: материалы для уч-ля. Абакан, 2003
8. «Нам силу дает наша верность Отчизне». М.: ФЦДЮТиК, 2006.
9. Организация Дней защиты от экологической опасности. Информационные материалы Круглого стола. Абакан, 2004.
10. Озеров А.Г. Историко-этнографические исследования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2007.
11. Озеров А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе: учебно-методическое издание. М.: ФЦДЮТиК, 2005.
12. Проблемы и перспективы развития дополнительного образования в современных условиях. Дополнительное образование как фактор профилактики социогенных заболеваний. Абакан, 2008.
13. Роль заповедников в социально-экономическом развитии регионов: Научные труды заповедника «Хакасский», вып. 1. Абакан: изд-во «Стрежень», 2001.
14. Сборник авторских методических разработок по эколого-биологическому направлению. Абакан, 2007.
15. Урман А.Ш. Золотое столетие. Исторические очерки. Абакан, 2001.
16. Черногорск: 70 трудных и радостных лет. Новосибирск, 2006.

### Электронные книги:

1. Александров Н.В. Приключения Люськи. Правила безопасности в походе. М.: Эдельвейс, 2002.
2. Бабкин А.В. Специальные виды туризма. Учебное пособие. Ростов-н/Д., 2008.
3. Сборник «В помощь педагогу-краеведу». М, 2008.
4. Соколова М.В. История туризма. М.: Мастерство, 2002.
5. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М.: ЦДЮТиК, 2001.