

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Станция юных туристов»

Обсуждена и рекомендована  
Методическим советом  
Протокол  
От «03» 09 2018 г. № 1

Утверждаю  
Директор МБОУ ДО  
«Станция юных туристов»  
Г.С. Клименко  
«05» 09 2018 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 модифицированной (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»
- 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: 18-20 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 знаках. 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

Основные этапы туристической техники и правила их прохождения. Штрафные баллы за ошибки в прохождении этапов. Взаимопомощь членов команды при прохождении этапов Способы преодоления естественных препятствий при помощи верёвки.

Практика:

- индивидуальное и командное прохождение параллельной, навесной переправы;

## **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 теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию

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.

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. Александрова Н.Г. Государственные символы и награды. М.: ФЦДЮТиК, 2006
2. Атлас-путеводитель, Красноярск, 2003.
3. Государственный природный заповедник Столбы: научно-популярное издание/ сост. Юшкова С. – Красноярск, 2016
4. Заповедными тропами. Абакан, 2003.
5. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2005
6. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному ориентированию (уч.-мет. пособие)- М.: ФЦДЮТиК, 2008.
7. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования (уч.- мет. пособие) М.: ЦДЮТ и КР МО РФ, 2003.
8. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2008.
9. Красная книга России том 4, Животные, растения и грибы Красноярского края – Красноярск, 2016
10. Лушников В.И., Лушников В.В. Полезные навыки. Абакан: РГУ «Хакасское книжное издательство», 2005.
11. Лушников В.И. Тренинг жизненных навыков: материалы для уч-ля. Абакан, 2003
12. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. – М., 2014
13. Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности учащихся. 5 кл. М.: изд. «Аст», 2001

## Рекомендуемая дополнительная литература

1. Андреев Н.В. Топография и картографии. М.: Просвещение, 1985.
2. Ермолин А. Навигатор третьего тысячелетия. М.: «Народное образование», 2004.
3. Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Озеров А.Г. Историко-этнографические исследования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2007.
5. Озеров А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе: учебно-методическое издание. М.: ФЦДЮТиК, 2005.
6. Роль заповедников в социально-экономическом развитии регионов: Научные труды заповедника «Хакасский», вып. 1. Абакан: изд-во «Стрежень», 2001.

## Электронные книги:

1. Алексеев А. А. Питание в туристическом походе. 2010
2. Александров Н.В. Приключения Люськи. Правила безопасности в походе. М.: Эдельвейс, 2002.
3. Бабкин А.В. Специальные виды туризма. Учебное пособие. Ростов-н/Д., 2008.
4. Сборник «В помощь педагогу-краеведу». М, 2008.
5. Соколова М.В. История туризма. М.: Мастерство, 2002.
6. Спортивное ориентирование: учеб. пособие/сост. Н. Н. Ключникова, Н. А. Чернова. – Ульяновск : УЛГТУ, 2009.
7. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика [Текст]: учебно-методическое пособие / А. А. Ширинян, А.В. Иванов. 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2010.