

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»  
АВИАСТРОИТЕЛЬНОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «1» сентября 2025г.

1  
Утверждаю  
Директор МБУ ДО «ЦВР»  
Авиастроительного района г. Казани  
В.В. Бугрова  
Приказ № 398 от 09.09 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ГИД «ПРОВОДНИК – ЭКСКУРСОВОД ТУРИСТИЧЕСКИХ МАРШРУТОВ»**

*Направленность:* туристко - краеведческая

*Возраст обучающихся:* 11-14 лет

*Срок реализации:* 3 года (432 часа)

*Автор - составитель:*  
педагог дополнительного образования  
Хасанов Руслан Султанович

г. Казань 2025

### Информационная карта образовательной программы

<b>1</b>	<b>Учреждение</b>	МБУДО «ЦВР» Авиастроительного района г.Казани
<b>2</b>	<b>Полное название программы</b>	БИД «Проводник-экскурсовод туристических маршрутов»
<b>3</b>	<b>Направленность программы</b>	Туристско - краеведческая
<b>4</b>	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1	ФИО, должность	Хасанов Руслан Султанович, педагог дополнительного образования
<b>5</b>	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст обучающихся	11-14 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы  - вид программы	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая
5.4	Цель программы	развитие у детей интереса к изучению своего родного края через организацию экскурсионной поисковой и исследовательской деятельности,
<b>6</b>	<b>Формы и методы образовательной программы</b>	занятия проводятся в форме лекций, практических занятий, тренингов, дискуссий, практикумов, экскурсий, походов выходного дня и <b>дистанта</b>
<b>7</b>	<b>Формы мониторинга результативности</b>	защита творческих отчётов, защита реферативных работ, защита проектов, сдача зачётов по темам. педагогическое наблюдение за учащимися в походах выходного дня соревнования
<b>8</b>	<b>Результативность реализации программы</b>	В конце реализации программы обучающиеся будут: <b>знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правила организации и проведения походов и экскурсий..</li> <li>• перечень и правила эксплуатации туристического снаряжения. Технику и</li> </ul>

		<p>тактику преодоления препятствий.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• требования безопасности при проведении походов и экскурсий.</li> <li>• правила организации биваков.</li> <li>• правила оказания первой медицинской помощи.</li> </ul> <p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правила ориентирования на местности.</li> <li>• основы краеведения, экологии и экскурсий при проведении походов и экскурсий.</li> <li>• правила проведения экскурсионных, развлекательных и спортивно-массовых мероприятий.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• читать карту своей Республики, города и района;</li> <li>• проводить поиск необходимой информации в одном или нескольких источниках;</li> <li>• сравнивать данные разных источников, анализировать их;</li> <li>• рассказывать (устно или письменно) об исторических событиях республики, города, их участниках, выступать перед учащимися, их родителями;</li> <li>• описывать условия и образ жизни, занятия людей в разные эпохи; описывать исторические объекты, памятники;</li> <li>• классифицировать исторические события и явления города, по указанному признаку, обобщать;</li> <li>• излагать свои суждения и взгляды на события республики, города; объяснять мотивы деятельности людей; оценивать события ; объяснять и определять своё отношение к ним;</li> <li>• общаться с людьми; найти подход к каждому человеку;</li> <li>• быстро записывать, слушать, зарисовывать, фотографировать, правильно описывать увиденное;</li> <li>• делать схемы, чертежи; изготавливать наглядные пособия;</li> <li>• работать с техническими средствами;</li> <li>• применять специальные (экскурсионные) умения и навыки.</li> </ul>
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	2025 год
10	Рецензенты	

## Содержание

Пояснительная записка .....	5
Учебный план 1 года обучения .....	8
Содержание программы 1 года обучения ..... <sup>4</sup>	13
Учебный план 2 года обучения.....	16
Содержание программы 2 года обучения .....	20
Учебный план 3 года обучения.....	22
Содержание программы 3 года обучения.....	26
Организационно-педагогические условия реализации программы.....	28
Методическое обеспечение программы.....	28
Список литературы.....	33

### **Пояснительная записка**

Одной из важнейших задач любого государства является формирование личности, будущего гражданина. Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению истории и географии Отечества, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка, самостоятельность. Экскурсия - это инструмент социализации, культурной адаптации, профессиональной ориентации юных граждан. Развитие экскурсионного дела в нашей стране непрерывно связано с дальнейшим совершенствованием форм и средств социального культурно-нравственного воспитания личности.

В последнее время наблюдается рост интереса к отечественной истории, к истории регионов, районов, мест то есть к краеведению, что способствует воспитанию уважения к истокам, национальным традициям, местной культуре, природе. Удовлетворение этого интереса достигается посредством организации и проведения тематических экскурсий и программ для различных групп юных гидов. Наибольшее внимание должно быть сосредоточено на привлечении молодежи к экскурсионной деятельности. Ведь именно экскурсии раскрывают широкие возможности для воспитания восприятия подростков. При помощи экскурсии можно научить обучающихся не только слушать, но и слышать, не только смотреть и видеть, но и наблюдать. Экскурсии доступны людям любого возраста, но особенно они интересны детям, так как специфика экскурсионной работы состоит в том, что она строится на предметной основе подлинных объектов. Это придаёт экскурсии наглядность, конкретность, доступность, убедительность и воспитательное значение. Привлечение ребят к экскурсионной деятельности является одним из методов формирования личности. В процессе занятий осуществляется всестороннее развитие, обучение и воспитание детей – умственное, эстетическое, нравственное. Экскурсия - это и инструмент социализации, культурной адаптации, профессиональной ориентации обучающихся.

Маршрут экскурсии представляет собой наиболее удобный путь следования экскурсионной группы, способствующий раскрытию темы. Он строится в зависимости от наиболее правильной для данной экскурсии последовательности осмотра объектов, наличия площадок для расположения группы, необходимости обеспечения безопасности юных гидов. Одна из задач маршрута - способствовать наиболее полному раскрытию темы. Основные требования, которые должны быть учтены при составлении маршрута, - это организация показа объектов в логической последовательности и обеспечение зрительной основы для раскрытия темы.

**Направленность дополнительной образовательной программы: туристско-краеведческая**

**При разработке программы учитывались следующие нормативно-правовые документы:**

#### **Нормативно-правовые документы**

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р

4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

8. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

9. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

10. Устав образовательной организации.

**Актуальность программы** Г И Д «Проводник-экскурсовод туристических маршрутов» заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия родного края. Учащиеся объединения «Гид – проводник » принимают участие в различных походах и экскурсиях, благодаря чему ребенок приобретает богатый туристский опыт, а также знания и навыки, необходимые для выживания и организации быта на природе, которые впоследствии могут быть преумножены, систематизированы и использованы в будущем, когда ребенок выступит в качестве проводника.

**Отличительная особенность** в рамках программы предусматривается установление и выявление многообразных связей предметного мира; освоение методики исследовательской работы. Индивидуальное освоение каждым ребенком основ экскурсионной деятельности через изучение теоретического материала и коллективного участия в практической экскурсионной деятельности города и района, что должно явиться стартовой площадкой для определения в подростковом возрасте самосовершенствования и самореализации личности.

**Цель программы:** формирование у детей интереса к изучению своего родного края через организацию экскурсионной поисковой и исследовательской деятельности,

**Задачи:**

Обучающие

- обучить основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;

- обучить основным навыкам профессии экскурсовода туристических маршрутов;
- дать знания о наличии новых туристических маршрутов.
- сформировать базовые представления о работе экскурсовода и проводника

#### Развивающие:

- развивать творческую, познавательную активность учащихся;
- развивать навыки исследовательской деятельности при составлении маршрута туристической экскурсии и подборе материала по данному маршруту или экспозиции;
- развивать интерес к профессии экскурсовода туристических маршрутов.
- развивать креативность обучающихся, их творческую индивидуальность
- развивать познавательный интерес и способности к самостоятельной работе

#### Воспитательные:

- воспитывать физически крепкую и развитую личность.
- воспитывать гражданственность и патриотизм к своей малой Родине
- воспитывать стремление к самообразованию.

**Адресат программы.** программа рассчитана на обучающихся в возрасте 13-15 лет. Целевая аудитория программы – подростки, интересующиеся историей родного края и краеведением, а также ребята, которые увлекаются однодневными и многодневными походами выходного дня.

**Объем программы. 432 часа (144 учебных часа в год).**

**Сроки освоения программы:** с 1 сентября по 31 мая. Программа рассчитана на 3 года обучения.

**Режим занятий.** Занятия с одной группой проводятся 2 раза в неделю по 2 часа

#### **Формы организации образовательного процесса и виды занятий:**

занятия проводятся в форме лекций, практических занятий, тренингов, дискуссий, практикумов, экскурсий, походов выходного дня и дистанта.

#### **Планируемые результаты**

##### **По итогам изучения программы учащиеся будут знать:**

- правила организации и проведения походов и экскурсий..
- перечень и правила эксплуатации туристического снаряжения. Технику и тактику преодоления препятствий.
- требования безопасности при проведении походов и экскурсий.
- правила организации биваков.
- правила оказания первой медицинской помощи.
- правила ориентирования на местности.
- основы краеведения, экологии и экскурсий при проведении походов и экскурсий.
- правила проведения экскурсионных, развлекательных и спортивно-массовых мероприятий.

##### **уметь:**

- читать карту своей Республики, города и района;
- проводить поиск необходимой информации в одном или нескольких источниках;
- сравнивать данные разных источников, анализировать их;
- рассказывать (устно или письменно) об исторических событиях республики, города, их участниках, выступать перед учащимися, их родителями;

- описывать условия и образ жизни, занятия людей в разные эпохи; описывать исторические объекты, памятники;
- классифицировать исторические события и явления города, по указанному признаку, обобщать;
- излагать свои суждения и взгляды на события республики, города; объяснять мотивы деятельности людей; оценивать события ; объяснять и определять своё отношение к ним;
- общаться с людьми; найти подход к каждому человеку;
- быстро записывать, слушать, зарисовывать, фотографировать, правильно описывать увиденное;
- делать схемы, чертежи; изготавливать наглядные пособия;
- работать с техническими средствами;
- применять специальные (экскурсионные) умения и навыки.

**Воспитательная работа:** в рамках программы ГИД «ПРОВОДНИК – ЭКСКУРСАВОД ТУРИСТИЧЕСКИХ МАРШРУТОВ» направлена на формирование развития личности ребёнка как социально-ценностного субъекта общества и обеспечение безопасности его развития в социуме.

Формы воспитательной работы по программе:

1. проведение тематических праздников, конкурсов, игр, викторин;
2. встречи с интересными людьми;
3. привлечение учащихся к посильной помощи в проведении мероприятий;
4. совместные экскурсии на выставки, в музеи, на предприятия города, туристские походы ит. д.;
5. коллективный просмотр видеofilьмов.

#### **Способы определения результативности:**

защита творческих отчётов,  
защита реферативных работ,  
защита проектов,  
сдача зачётов по темам.  
педагогическое наблюдение за учащимися в походах выходного дня  
соревнования

**На каждого учащего ведётся индивидуальная карточка учёта результатов обучения.**

Формы подведения итогов реализации программы: **зачет**

После завершения реализации программы обучающиеся получают свидетельство об окончании курса «ГИД - проводник».

#### **Учебный план первого года обучения**

№	Название раздела, темы.	Количество часов			Форма аттестации, контроля	Формы организации занятий
		Всего	Теория	Практик		



				a		
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>		
<b>1.1</b>	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	<b>0</b>	зачёт	беседа
<b>2.</b>	<b>Туристические возможности родного края. Виды туризма и их особенности</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>		
2.1	Рельеф, гидрография, растительные и полезные ископаемые, животный мир. Климат. История края, памятные события, знаменитые земляки.	2	2	0	тест	лекция
<b>3</b>	<b>Снаряжение общественно и личное.</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		
3.1	Снаряжение общественно и личное туриста. Обувь и одежда. Правила укладки рюкзака.	4	2	2	опрос	лекция
3.2	Требования к рюкзаку	2	0	2	зачёт	беседа
<b>4</b>	<b>Техника движения на местности</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	зачёт	
4.1	Организация и техника движения в походе.	2	2	0	опрос	лекция
4.2	Туристический бивак.	2	0	2	тест	беседа
4.3	Дыхание и выносливость.	2	0	2	зачет	Практическая работа
4.4	Режим движения.	2	0	2	зачет	Практическая работа
4.5	Преодоление опасных участков.	2	0	2	зачёт	Практическая работа
<b>5</b>	<b>Привалы и ночлеги.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	зачёт	
5.1	Привал и бивак.	2	2	0	опрос	лекция
5.2	Планировка объектов на биваке	2	0	2	зачет	Практическое занятие
5.3	Порядок и правила разведения костра	2	0	2	тест	лекция
5.4	Типы и виды костров	2	0	2	викторина	лекция
5.5	Ночлеги в назначенных пунктах.	2	0	2	зачёт	Практическая работа
<b>6</b>	<b>Ориентирование. Топография.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>		

6.1	Особенности топографической подготовки ориентировщика. Местность и его классификация. Спортивные карты.	4	2	2	зачет	Практическая работа
6.2	Совершенствование топографической подготовки ориентировщика (условные знаки, рельеф, спортивные карты различной сложности).	2 10	0	2	тест	Практическая работа
6.3	Глазомерная съемка местности. Корректировка карт на местности	2	0	2	зачет	Практическая работа
6.4	Игры и упражнения. Копирование и вычерчивание их оригиналов.	2	0	2		Практическая работа
6.5	Азимут. Топографические знаки.	2	0	2	зачёт	Практическая работа
<b>7</b>	<b>Гигиенические правила туристов. Основы медицинских знаний</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
7.1	Гигиена спортивной тренировки.	2	2	0	зачет	лекция
7.2	Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Основные причины травматизма и меры их предупреждения. Доврачебная помощь при спортивных травмах.	2	0	2	зачет	анкетирование
<b>8</b>	<b>Питание в походе</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
8.1	Техника санитарной безопасности	2	2	0	зачет	анкетирование
8.2	Построение меню. Способы приготовления пищи.	2	0	2	зачёт	лекция
<b>9</b>	<b>Краеведение. Общественно полезная работа на маршруте.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>		
9.1	Наш край. Охрана природы.	2	0	2	опрос	Практическое занятие
9.2	История края, памятные события, знаменитые земляки.	2	2	0	опрос	лекция
9.3	Экскурсионные объекты. Музеи.	2	0	2	тест	Практическое занятие
9.4	Технология проведения	2	0	2	опрос	Практи

	экскурсий, викторин, конкурсов, соревнований.					ческое занятие
9.5	Общественно полезная работа на маршруте.	2	0	2	зачет	экскурсия
<b>10</b>	<b>Общественно физическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>		
10.1	Средства общей и спец. подготовки. Принципы обучения. Методы и приемы обучения.	2	2	0	опрос	лекция
10.2	Техника кроссового бега в лесу по пересеченной местности.	2	0	2	практика	Практическое занятие
10.3	Упражнения на гибкость.	2	0	2	практика	Практическое занятие
10.4	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2	0	2	зачет	Спортивные игры
10.5	Подвижные игры и эстафеты.	2	0	2	зачет	Спортивные игры
10.6	Специальная физическая подготовка; упражнения и игры развивающие быстроту реакции, силу, выносливость.	2	0	2	зачет	Спортивные игры
10.7	Техника кроссового бега в лесу по пересеченной местности.	2	0	2	зачет	Практическое занятие
10.8	Упражнения на гибкость.	2	0	2	зачет	Практическое занятие
10.9	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2	0	2	зачет	Спортивные игры
<b>11</b>	<b>Техника преодоления естественных препятствий: Брод, овраг, болото.</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>36</b>		
11.1	Техника преодоления естественных препятствий.	2	0	2	зачет	Практическое занятие
11.2	Организация переправы с помощью перил.	2	0	2	зачет	Практическое занятие

						е
11.3	Организация подъемами спуска по склону.	2	0	2	зачет	Практическое занятие
11.4	Организация страховки партнёра, страховка партнёра при его движении.	2 <sup>12</sup>	0	2	зачет	Практическое занятие
11.5	Самостраховка партнёра. Групповая страховка.	2	0	2	зачет	Практическое занятие
11.6	Выбор точки крепления верёвки.	2	0	2	зачет	Практическое занятие
11.7	Страховка на двойной верёвке.	2	0	2	зачет	Практическое занятие
11.8	Организация переправы с помощью перил.	2	0	2	зачет	Практическое занятие
11.9	Техника преодоления естественных препятствий.	2	0	2	зачет	Практическое занятие
11.10	Культурная программа у костра.	2	0	2	зачет	Практическое занятие
11.11	Техника преодоления естественных препятствий: Брод, овраг, болото.	2	0	2	зачет	Практическое занятие
11.12	Техника преодоления естественных препятствий.	2	0	2	зачет	Практическое занятие
11.13	Организация переправы с помощью перил.	2	0	2	зачет	Практическое занятие
11.14	Организация переправы с помощью перил.	2	0	2	зачет	Практическое занятие
11.15	Техника преодоления естественных препятствий.	2	0	2	зачет	Практическое занятие

						е
11.16	Самостраховка партнёра.	2	0	2	зачет	Практическое занятие
11.17	Выбор точки крепления верёвки.	2 <sup>13</sup>	0	2	зачет	Практическое занятие
11.18	Страховка на двойной верёвке.	2	0	2	зачет	Практическое занятие
<b>12</b>	<b>Мероприятия у костра, игры викторины.</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>		
12.1	Игры массовые и самостоятельные.	2	0	2	зачет	Спортивные игры
12.2	Разучивание туристических песен. Викторины.	2	0	2	зачет	Туристические песни
<b>13</b>	<b>Однодневный «учебно-тренировочный» кросс-поход по маршруту Казань-Юдино.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>Анализ похода</b>	<b>Практическое занятие</b>
<b>14</b>	<b>Районные соревнования по спортивному скалолазанию</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>		<b>Практическое занятие</b>
<b>15</b>	<b>Соревнования по топографии, рельефу, черно-белой карте, комбинированное ориентирование.</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	зачет	Работа с картами
16	Общая физическая и специальная подготовка юного экскурсовода	8	2	6	зачёт	Практическое занятие
16.1	Медицинская подготовка. Сдача нормативов	2	0	2	зачёт	Практическое занятие
16.2	Техническая и тактическая подготовка	2	2	2	зачёт	Практическое занятие
16.3	Сдача нормативов	2		2	зачёт	Практи

						ческое заняти е
17	Итоговое занятие	2	0	2	зачёт	Практи ческое заняти е
		14				
	ИТОГО	144	26	118		

### Содержание учебного плана 1 года обучения

#### 1. Вводное занятие.

**Теория:** Чем занимается группа. Кто такие инструктора-проводники. Роль проводника в походе. План работы объединения на год, режим занятий и тренировок. Материалы и инструменты, необходимые для занятий.

#### 2. Туристические возможности родного края. Виды туризма и их особенности.

**Теория:** Туристические путешествия, история развития туризма. Особенности родного края, районы путешествия по родному краю и соседним республикам. История развития туризма в стране. Районы путешествий в России. Виды туризма и их характеристики. Понятие о спортивном туризме. Организация туризма в Республике Татарстан.

#### 3. Снаряжение: общественное и личное.

**Теория:** Снаряжение туриста. Обувь и одежда туриста (для лета и зимы). Список личного снаряжения. Требования к рюкзаку, посуде, лыжам и другим предметам снаряжения. Как готовить снаряжение к походу.

**Практика:** Правила укладки рюкзака. Как надо носить рюкзак и обращаться с ним на привалах. Уход за обувью в походе.

Групповое снаряжение туристов: список основных предметов, требования к ним. Устройство туристской палатки.

#### 4. Техника движения на местности.

**Теория:** Организация и техника движения в походе. Туристский бивак. Значение активного способа передвижения на большие расстояния. Прогулка и поход. Шаг туриста, положение корпуса и рук при пешем и лыжном передвижении. Дыхание и выносливость. **Практика:** Движение цепочкой. Построение цепочки. Интервалы в различных условиях. Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим движения в пешем и лыжном походе: ходовой час и привалы, нормальная скорость движения, количество ходовых часов. Режим ходового дня и режим на дневке. Преодоление простейших подъемов и спусков пешком и на лыжах. Преодоление опасных участков. Тропление лыжни.

#### 5. Привалы и ночлеги.

**Теория:** Привал и бивак. Требования к месту разбивки бивака. Планировка объектов на биваке.

**Практика:** Порядок и правила разведения костра в походе, виды топлива для костра, типы костров. Ночлеги в назначенных пунктах.

#### 6. Ориентирование. Топография.

**Теория:** Компас. Что такое компас. Значение изобретения компаса. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Пять правил обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование, визирный луч. Что такое движение по азимуту, когда оно применяется.

**Практика:** Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Что такое засечки, когда они применяются; техника выполнения засечек (порядок действий и правила). Азимут. Что такое азимут:

определение, отличие азимута от простого угла (чертеж). Топографические знаки. Карты. Методы построения и чтения карт.

#### **7. Гигиенические правила туристов. Основы медицинской помощи.**

**Теория:** Гигиенические правила туриста. Самоконтроль. Что такое гигиена и самоконтроль туриста. Гигиеническая подготовка перед походом. Уход за телом и ногами в походе. Утренний туалет и зарядка. Закаливание организма. Питьевой режим в походе. Как уберечь ноги от потертостей. Отдых на коротком привале, проветривание и мытье ног. **Практика:** Сушка одежды и обуви в походе.. Гигиенические правила и снаряжение туриста: головной убор, очки от солнца, подстилка для сидения на пенке, земле, индивидуальный медицинский пакет, правила использования средств от комаров и мошек. Как хранить в рюкзаке туалетные принадлежности, посуд)', грязное белье.. Постель туриста в палатке.

#### **8. Питание в походе.**

**Теория:** Раскладка продуктов питания. Построение меню.

**Практика:** Способы приготовления пищи и напитков. Техника санитарной безопасности при приготовлении пищи. Понятие калорийности.

#### **9. Краеведение. Общественная полезная работа на маршруте.**

**Теория:** Наш край. Охрана природы, памятников истории и культуры. Географическое положение, площадь и границы. Рельеф, климат, реки и озера нашего края, полезные ископаемые на его территории. Растительный и животный мир. Население, культура, хозяйство и транспорт.объекты на территории нашего края. Правила охраны природы, памятников истории и культуры во время походов и путешествий.

#### **10. Общефизическая подготовка.**

**Теория:** Физическая подготовка участника путешествия. Физические и морально-волевые качества, необходимые туристу.

**Практика:** Воспитание выносливости, ловкости и силы. Закаливание организма. Занятия спортом. Волевая подготовка. Режим дня. Комплекс гимнастики. Медицинский контроль и самоконтроль. Контрольные нормативы зачета по физподготовке.

#### **11. Техника преодоления естественных препятствий: брод, овраг, болото, склон.**

**Теория:** Разведка водных преград. Методы прохождения водных преград: стенкой, с шестом, по перилам.

**Практика:** Методы преодоления оврага: по параллельным верёвкам, по бревну с перилами. Методы преодоления болота: по шестам, по кочкам, с шестом. Подъём по склону по перилам. Спуск по склону спортивный.

#### **12. Мероприятия у костра: игры, викторины.**

**Теория:** Культурная программа у костра: беседы, рассказы, обмен мнениями, оценка ситуации.

**Практика:** Формирование собственного мнения при обсуждении. Игры: массовые и самостоятельные, художественные и физические. Разучивание туристических песен. Интеллектуальные викторины.

#### **13. Однодневный зачетный поход с составлением отчета и разбором результатов.**

**Теория:** Двухдневный зачетный поход и разбор его итогов. Во время похода основное внимание уделяется следующим элементам: укладка снаряжения и продуктов в рюкзак, подгонка рюкзака по фигуре, качество снаряжения, одежды, обуви, подгонка лыжных креплений перед выходом в поход; правила, режим и техника движения в походе; ориентирование на маршруте по карте, движение через лес по азимуту, определение сторон горизонта по небесным светилам; оборудование и разжигание костра, поддержание пламени костра, варка пищи на костре, организация других бивачных работ, организация ночлега.

**Практика:** Туристские походы и экскурсии. В течение учебного года наряду с учебно-тренировочными походами и тренировочными выездами должно быть проведено

несколько экскурсий и походов, во время которых юные проводники познакомятся с достопримечательностями своего родного края, побывают в музеях, у исторических памятников.

В результате этих экскурсий и изучения темы «Наш край» учащиеся должны получить достаточное представление об истории, природных богатствах Республики Татарстан.

#### 14. Сдача зачетов.

**Теория:** Сдачу зачетов следует проводить в основном практическим путем — в виде игр и соревнований по ориентированию на местности, по разведению костра, знанию топографических знаков, преодолению естественных препятствий и т. д. Кроме того, очень важна проверка знаний по теории, умения изложить эти знания.

**Практика:** Такая проверка проводится в виде ответов на вопросы по билетам.

#### 15. Соревнования по топографии, рельефу, черно-белой карте, комбинированное ориентирование.

**Практика:** участие в соревнованиях по карте с целью проверить уровень знаний обучающихся.

#### 16. Общая физическая и специальная подготовка юного экскурсовода

##### 16.1 Медицинская подготовка. Сдача нормативов

**Практика:** сдача нормативов обучающимися по нормам оказания первой медицинской помощи (оказание помощи при переломах, при остановке дыхания, при кровотечении)

##### 16.2 Техническая и тактическая подготовка

**Теория:** характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых гиду-экскурсоводу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы

**Практика:** Такая проверка проводится в виде спортивных и подвижных игр на внимание, сообразительность, координацию.

#### 17. Итоговое занятие

**Практика:** зачет

### Учебный план 2-й год обучения .

№	Название раздела, темы.	Количество часов			Форма аттестации, контроля	Формы организации занятий
		Всего	Теория	Практика		
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>		
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	0	зачет	беседа
<b>2.</b>	<b>Топографическая и спортивная карта . Правила соревнований по ориентированию.</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		
2.1	Особенности топографической подготовки ориентировщика. Местность и его классификация. Спортивные карты.	2	2	0	Устный опрос	лекция
2.2	Глазомерная съемка местности. Корректировка карт на местности	2	0	2	Устный опрос	лекция
2.3.	Работа судейских бригад на пунктах выдачи карт, старте, финише, КП	2	0	2	зачёт	лекция



<b>3</b>	<b>Основные приёмы оказания 1-ой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего. Врачебный контроль и самоконтроль.</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		
3.1	Личная гигиена туриста	2	2	0	зачет	лекция
3.2	Оказание доврачебной помощи. Содержимое походной аптечки.	2	0	2	Рисование плакатов «медицинская помощь»	Практическое занятие
3.3	Питьевой режим. Самоконтроль	2	0	2	зачет	Практическое занятие
<b>4</b>	<b>Туристические возможности родного края. Экскурсии и музеи. Организация мероприятий.</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>		
4.1	Рельеф, гидрография, растительные и полезные ископаемые, животный мир. Климат.	2	2	0	Устный опрос	беседа
4.2	История края, памятные события, знаменитые земляки.	2	2	0	викторина	Встречи с известными людьми
4.3	Экскурсионные объекты. Музеи.	2	2	0	опрос	Практическое занятие
4.4	Технология проведения экскурсий, викторин, конкурсов, соревнований.	2	0	2	тест	анкетирование
4.5	Организация мероприятий. Рельеф, гидрография, растительные	2	0	2		Практическое занятие
4.6	История края, памятные события, знаменитые земляки.	2	0	2	опрос	Практическое занятие
4.7	Экскурсионные объекты. Музеи.			2	зачет	экскурсия
<b>5</b>	<b>Понятие страховки и самостраховки, виды узлов и области их применения. Организация страховки.</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>		
5.1	Понятие страховки и самостраховки,	2	2	0	зачет	лекция
5.2	Виды узлов и области их применения.	2	2	0	зачет	лекция
5.3	Организация страховки.	2	0	2	зачет	лекция
5.4	Нижняя, верхняя страховка.	2	0	2	зачет	лекция
5.5	Самостраховка при помощи страховочной основной верёвки.	2	0	2	зачет	лекция
5.6	Узлы основные. Булинь. Прямой . Стремя. Встречная восьмёрка.	2	0	2	зачет	лекция
5.7	Узлы основные. Восьмёрка.	2	0	2	зачет	лекция

	Шкотовый Схватывающий. Бахман. Контрольный.					
5.8	Вертикальная и горизонтальная самостраховка.	2	0	2	зачет	лекция
5.9	Страховка через плечо, поясницу, с помощью тормозных устройств.	2	0	2	зачет	лекция
<b>6</b>	<b>Техника преодоления естественных препятствий. Организация переправы с помощью перил. Организация подъемами спуска по склону.</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>зачёт</b>	
6.1	Техника преодоления естественных препятствий.	2	0	2	зачёт	Практиче ское занятие
6.2	Организация переправы с помощью перил.	2	0	2	зачёт	Практиче ское занятие
6.3	Организация подъемами спуска по склону.	2	0	2	зачёт	Практиче ское занятие
6.4	Организация страховки партнёра, страховка партнёра при его движении.	2	0	2	зачёт	Практиче ское занятие
6.5	Самостраховка партнёра. Групповая страховка.	2	0	2	зачёт	Практиче ское занятие
6.6	Выбор точки крепления верёвки.	2	0	2	зачёт	Практиче ское занятие
6.7	Страховка на двойной верёвке.	2	0	2	зачёт	Практиче ское занятие
6.8	Организация переправы с помощью перил.	2	0	2	зачёт	Практиче ское занятие
6.9	Техника преодоления естественных препятствий.	2	0	2	зачёт	Практиче ское занятие
<b>7</b>	<b>Техника передвижения на лыжах. Преодоления препятствий на лыжах: спуски, подъемы, завалы, тропление.</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>		
7.1	Техника передвижения на лыжах	2	0	2	зачёт	лекция
7.2	Преодоления препятствий на лыжах: спуски, подъемы, завалы	2	0	2	зачёт	лекция
7.3	Преодоления препятствий на лыжах: завалы, тропление.	2	0	2	зачёт	лекция
<b>8</b>	<b>Особенности снаряжения для лыжных путешествий</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
8.1	Одежда туриста. Зимние палатки. Печки.	2	2	0	опрос	Практиче ское занятие

8.2	Туристические лыжи и крепления и их ремонт.	2	0	2	анкетирование	Практическое занятие
<b>9</b>	<b>Биваки в зимних условиях. Виды костров. Организация привалов и ночевки в зимних путешествиях.</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>		
9.1	Биваки в зимних условиях. Виды костров.	2	2	0	Устный опрос	лекция
9.2	Организация привалов и ночевки в зимних путешествиях.	2	2	0	тестирование	лекция
9.3	Виды костров: шалаш, нодья, таёжный звезда, сигнальный.	2	0	2	тестирование	зачёт
9.4	Меры безопасности.	2	0	2	презентация	лекция
9.5	Соблюдение общественной безопасности и правил поведения.	2	0	2	зачёт	Практическая работа
9.6	Организация биваков.	2	0	2	зачет	лекция
9.7	Организация экранов.	2	0	2	зачет	лекция
<b>10</b>	<b>Обеспечение безопасности в зимних путешествиях.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
10.1	Животный мир зимой и меры предосторожности.	2	2	0	презентация	беседа
10.2	Техника движения в сложных погодных условиях.	2	0	2	тест	лекция
<b>11</b>	<b>Инструкторская подготовка. Проведение занятий</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
11.1	Подготовка снаряжения. Составление отчётов.	2	2	0	зачет	Практическая работа
11.2	Составление отчётов. Общественная работа	2	0	2	зачет	Практическая работа
<b>12</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>зачёт</b>	
12.1	Средства общей и спец. подготовки. Принципы обучения. Методы и приемы обучения.	2	2	0	презентация	беседа
12.2	Техника кроссового бега в лесу по пересеченной местности.	2	2	0	зачет	Практическое занятие
12.3	Упражнения на гибкость.	2	0	2	зачет	Практическое занятие
12.4	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2	0	2	опрос	Спортивные игры
12.5	Подвижные игры и эстафеты.	2	0	2	зачет	Спортивные игры
12.6	Специальная физическая	2	0	2	зачет	Спортивн

	подготовка; упражнения и игры развивающие быстроту реакции, силу, выносливость.					ые игры
12.7	Техника кроссового бега в лесу по пересеченной местности.	2	0 <sup>20</sup>	2	зачет	Практическое занятие
12.8	Упражнения на гибкость.	2	0	2	зачет	Практическое занятие
12.9	Игры с элементами общеразвивающих Упражнений.	2	0	2	зачет	Спортивные игры
12.10	Изучение и совершенствование техники бега ориентировщика.	2	0	2	зачет	Практическое занятие
<b>13</b>	<b>Республиканская олимпиада по туризму</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
13.1	Подготовка к олимпиаде		2	2	Анализ результатов	Практическое занятие
13.2	Участие в олимпиаде.	4	2	2		Практическое занятие
<b>14</b>	<b>Сдача зачётов.</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		
14.1	Анализ и проведения зачётов		2	4	зачет	Практическое занятие
<b>15</b>	Однодневный «учебно-тренировочный» кросс-поход по маршруту Казань-Семиозерка	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>		Практическое занятие
<b>16</b>	Соревнования по спортивному скололазанию	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>		Практическое занятие
<b>17</b>	<b>Итоговое занятие .</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	зачет	
	<b>И Т О Г О</b>	<b>144</b>	<b>36</b>	<b>108</b>		

### Содержание программы 2 года обучения

- 1. Организация степенных походов. Подготовка к походу.**  
**Теория:** Подготовка туристского похода. Разработка маршрута похода. Доклады по району похода, переписка с местными организациями, составление плана-графика движения.
- 2. Топографическая и спортивная карта. Правила соревнований по ориентированию.**  
**Теория:** Ориентирование на местности с помощью двухмерной системой координат. Ориентирование с помощью карты. Условия ориентирования с помощью карты. Виды ориентиров: линейные (контур), точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель. Значение непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Оpoznанный контур и ожидаемый ориентир. Сходные ситуации. Составление абрисов. Время движения как мера длины. Оценка скорости движения.
- 3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Транспортировка**

**пострадавшего. Способы связи.**

**Теория:** Личная гигиена туриста. Питьевой режим. Гигиена и режим питания.

**Практика:** Самоконтроль. Наиболее часто встречающиеся заболевания и травмы во время туристского похода. Оказание доврачебной помощи. Содержимое походной аптечки.

**4. Туристические возможности родного края. Экскурсии и музеи. Организация развлекательных мероприятий.**

**Теория:** Рельеф, гидрография, растительные и полезные ископаемые, животный мир.

**Практика:** Климат. История края, памятные события, знаменитые земляки. Экскурсионные объекты. Музеи. Технология проведения экскурсий, викторин, конкурсов, соревнований.

**5. Понятие страховки и самостраховки. Виды узлов и области их применения. Организация простейшей страховки и самостраховки.**

**Теория:** Нижняя, верхняя страховки. Самостраховка при помощи страховочной основной веревки. Самостраховка прусом со схватывающим узлом. Страховка через плечо, поясицу, с помощью тормозных устройств. Вертикальная и горизонтальная самостраховка.

**Практика:** Узлы основные. Булинь. Прямой. Восьмерка. Встречный. Встречная восьмерка. Контрольный. Стремя. Шкотовый. Брам-шкотовый.

Вспомогательные. Схватывающий. Бахман. Карабинный.

**6. Техника преодоления естественных препятствий. Организация переправы с помощью перил. Организация подъёма и спуска по склону.**

**Теория:** Организация собственной самостраховки страхующего. Организация страховки партнера, страховка партнера при его движении. Самостраховка партнера. Групповая страховка.

**Практика:** Страховка на двойной верёвке. Особое внимание необходимо уделить личной страховке страхующего, так как его внимание полностью направлено на страховку партнера, а о состоянии своей страховки он может забыть. Выбор точки крепления веревки.

**7. Техника передвижения на лыжах Преодоление препятствий на лыжах: спуски, подъёмы, завалы, тропление.**

**Теория:** Разновидности методов передвижения по лыжне и без неё – «шаги».

**Практика:** Подъём: лесенкой, ёлочкой, серпантином. Спуски: с торможением палками, плугом, слалом. Спуск с поворотом. Смена лидера при троплении. Безопасность на склонах.

**8. Особенности снаряжения для лыжных путешествий.**

**Теория:** Теплая и ветрозащитная одежда. Туристические лыжи и крепления и их ремонт.

**Практика:** Зимние палатки, печки, технология установки, эксплуатации и меры безопасности. Особенности укладки рюкзака. Методы сушки одежды и снаряжения.

**9. Биваки в зимних условиях. Виды костров. Организация привалов и ночевки в зимних условиях.**

**Теория:** Виды зимних костров: таёжник, нодья, кладью, звезда, сигнальный. Организация экранов.

**Практика:** Организация биваков: выбор места, подготовка дров, очищение места от снега. Меры безопасности. Ночевки в населённых пунктах. Соблюдения мер общественной безопасности и правила поведения.

**10. Обеспечение безопасности в зимних путешествиях.**

**Теория:** Животный мир зимой и меры предосторожности. Опасности мышинных гостей.

**Практика:** Лавины: определение опасных склонов. Изучение и предсказание погодных явлений: метели, снегопады, порывистый ветер, низкая видимость. Обморожения и методы предотвращения. Техника движения в сложных погодных условиях.

**11. Инструкторская подготовка. Подготовка и проведение занятий.**

**Теория:** Распределение обязанностей в группе. Подготовка снаряжения. Основы ремонта снаряжения и фотографирования.

**Практика:** Составление отчетов и стенгазет. Обязанности и права инструктора-проводника. Общественная работа в коллективе.

**12. Общая и специальная физическая подготовка. Организация соревнований.**

**Теория:** Тренировки и учебные соревнования. Пешие переходы без груза по дорогам и без дорог с короткими привалами в нормальном темпе (11 —13 мин на 1 км) протяженностью 30 км (8 ч).

**Практика:** Медленный бег трусцой. Переменный бег. Прыжки по качающимся опорам. Прыжки с обрыва на склон (песчаная осыпь, спет). Прыжки в длину с разбега; прыжки по кочкам с опорой на альпеншток без рюкзака и с легким рюкзаком; подтягивание на перекладине; отжимы лежа в упоре; лазание по деревьям; хождение по буму (по укрепленному и качающемуся бревну) без рюкзака и с рюкзаком; игры с мячом. Лыжные кроссы на пересеченной местности. Переменный бег с остановками, на 30—60 сек с прыжками, преодолением завалов, зарослей.

Изучение правил спортивных игр и организации соревнований: футбол, волейбол, бадминтон, шахматы, шашки.

**13. Однодневный зачетный поход с составлением отчета и разбором результатов.**

**Теория:** Однодневный зачетный поход и разбор его итогов. Во время похода основное внимание уделяется следующим элементам: укладка снаряжения и продуктов в рюкзак в зимних условиях; правила, режим и техника движения в походе зимой; ориентирование на маршруте по карте в условиях плохой видимости; оборудование и разжигание костра на снегу, организация других бивачных работ, организация ночлега на снегу.

**Практика:** Туристские походы и экскурсии. В течение учебного года наряду с учебно-тренировочными походами и тренировочными выездами должно быть проведено несколько экскурсий и лыжных походов, во время которых юные проводники познакомятся с достопримечательностями своего родного края, побывают в музеях, у исторических памятников.

В результате этих экскурсий и изучения темы «Наш край» учащиеся должны получить достаточное представление об истории, природных богатствах Республики Татарстан.

**14. Сдача зачетов.**

**Теория:** Сдачу зачетов следует проводить в основном практическим путем — в виде игр и соревнований по преодолению естественных препятствий, ориентированию на местности, по разведению костра, знанию топографических знаков, разработке и проведению учебных экскурсий на заданную тему и т. д. Кроме того, очень важна проверка знаний по теории, умения изложить эти знания.

**Практика:** Такая проверка проводится в виде ответов на вопросы по билетам.

**15. Однодневный «учебно-тренировочный» кросс-поход по маршруту Казань-Семиозерка**

**Практика** проведение похода. Анализ работы

**16. Соревнования по спортивному скалолазанию**

**Практика:** участие в соревнованиях различного уровня с целью оценки подготовки обучающихся.

**17. Итоговое занятие**

**Практика:** зачет

**Учебный план 3-й год обучения .**

№	Название раздела, темы.	Количество часов			Форма аттестации,	Формы организаци
		Всего	Теория	Практи		

				ка	контроля	и занятий
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>		
<b>1.1</b>	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	0	зачет	беседа
<b>2</b>	<b>Особенности туристических походов. Подготовка и проведение экскурсий и путешествий.</b>	<b>2</b>	<b>2</b> <sup>23</sup>	<b>0</b>	<b>зачёт</b>	<b>лекция</b>
<b>3</b>	<b>Снаряжение для водного похода</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>0</b>		
3.1	Виды туристических судов: байдарки, катамараны, лодки, плоты.	2	2	0	тест	лекция
3.2	Устройство: байдарок, катамаранов, лодок, плотов.	2	2	0	опрос	лекция
3.3	Ремонтный набор для водного путешествия	2	2	0	презентаци я	лекция
3.4	Особенности упаковки вещей, продуктов.	2	2	0	тест	лекция
3.5	Спасательные средства и их хранение.	2	2	0	опрос	лекция
3.6	Требования к одежде и обуви.	2	2	0	зачет	лекция
<b>4</b>	<b>Особенности устройства бивака в путешествии.</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		
4.1	Виды костров: шалаш, нодья, таёжный звезда, сигнальный. Организация биваков	2	2	0	проект	Практическ ое занятие
4.2	Меры безопасности.	2	0	2	проект	Практическ ое занятие
4.3	Соблюдение общественной безопасности и правил поведения.	2	0	2	зачёт	Практическ ое занятие
<b>5</b>	<b>Техника движения. Естественные препятствия.</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>0</b>		
5.1	Техника движения.	2	2	0	тестирован ие	лекция
5.2	Естественные препятствия.	2	2	0	опрос	лекция
5.3	Искусственные препятствия.	2	2	0	опрос	лекция
5.4	Выполнения команд и требования к рулевому.	2	2	0	тест	лекция
5.5	Характеристика рек и притоков.	2	2	0	презентаци я	лекция
5.6	Способы преодоления	2	2	0	викторина	лекция

	естественных препятствий.					
5.7	Способы преодоления искусственных препятствий.	2	2	0	презентация	лекция
5.8	Спасательные средства и их хранение.	2	2	0	зачет	лекция
<b>6.</b>	<b>Тактика водного путешествия</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>0</b>		лекция
6.1	Понятие о тактике водного путешествия.	2	2	0	опрос	лекция
6.2	Распорядок дня. Режим и график движения.	2	2	0	зачет	лекция
6.3	Связь и сигнализация.	2	2	0	тест	лекция
6.4	Разведка пути.	2	2	0	Устный опрос	лекция
6.5	Тактика прохождения препятствий.	2	2	0	викторина	лекция
6.6	Место руководителя.	2	2	0	опрос	лекция
6.7	Тактика прохождения препятствий.	2	2	0	зачет	лекция
<b>7</b>	<b>Обеспечение безопасности в водном путешествии</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>0</b>		
7.1	Виды аварий, их причины.	2	2	0	викторина	лекция
7.2	Обеспечение безопасности в водном путешествии.	2	2	0	опрос	лекция
7.3	Спасательные команды.	2	2	0	Устный опрос	беседа
7.4	Применение спасательных средств.	2	2	0	зачет	лекция
<b>8</b>	<b>Порядок построения и проведения экскурсий. Выбор тем. Языковая подготовка.</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>		
8.1	Изучение района путешествия.	2	2	0	Разработка проекта	лекция
8.2	Определение ключевых моментов.	2	2	0	Разработка проекта	лекция
8.3	Подбор литературы и экспонатов.	2	2	0	Разработка проекта	беседа
8.4	Выбор тем. Языковая подготовка.	2	0	2	Разработка проекта	лекция
8.5	Порядок построения и проведения экскурсий.	2	0	2	Разработка проекта	Практическое занятие
8.6	Изучение районного путешествия.	2	0	2	Разработка проекта	Практическое занятие
8.7	Определение ключевых моментов.	2	0	2	Разработка проекта	Практическое занятие



8.8	Подбор литературы и экспонатов.	2	0	2	Разработка проекта	Практическое занятие
8.9	Порядок проведения экскурсий.	2	0	2	Защита проекта	Практическое занятие
<b>9</b>	<b>Гигиена и доврачебная помощь в путешествии</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
9.1	Личная гигиена туриста	2	2	0	опрос	лекция
9.2	Оказание доврачебной помощи. Содержимое походной аптечки.	2	0	2	зачет	лекция
<b>10</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>зачёт</b>	
10.1	Общая физическая подготовка; упражнения и игры развивающие быстроту реакции, силу, выносливость. Теория.	2	0	2	зачет	Практическое занятие
10.2	Техника кроссового бега в лесу по пересеченной местности.	2	0	2	зачет	Практическое занятие
10.3	Упражнения на гибкость.	2	0	2	зачет	Практическое занятие
10.4	Игры с элементами общеразвивающих Упражнений.	2	0	2	зачет	Спортивные игры
10.5	Изучение и совершенствование техники бега ориентировщика.	2	0	2	зачет	Практическое занятие
10.6	Упражнения и игры развивающие быстроту реакции, силу, выносливость.	2	0	2	зачет	Спортивные игры
10.7	Упражнения и игры развивающие выносливость.	2	0	2	зачет	Спортивные игры
<b>11</b>	<b>Организация праздников и спортивных мероприятий .</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>		
11.1	Основы режиссуры.	2	2	0	опрос	лекция
11.2	Разработка сценария и распределение ролей.	2	2	0	Разработка сценария	Практическое занятие
11.3	Сабантуй. День Нептуна. Рыбачьи соревнования.	2	2	0	концерт	Практическое занятие
<b>12</b>	<b>Инструкторская</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		

	<b>подготовка. Подготовка и проведение занятий</b>					
12.1	Разработка методов проведения занятий.	2	2	0	опрос	лекция
12.2	Психологическая подготовка участников.	2	0	2	зачет	беседа
<b>13</b>	<b>Специальная физическая подготовка. Организация соревнований.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>		
13.1	Специальная физическая подготовка; упражнения и игры развивающие быстроту реакции, силу, выносливость.	2	2	0	зачет	Практическое занятие
13.2	Техника кроссового бега в лесу по пересеченной местности.	2	0	2	зачет	Спортивные игры
13.3	Упражнения на гибкость.	2	0	2	зачет	Практическое занятие
13.4	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2	0	2	зачет	Спортивные игры
13.5	Изучение и совершенствование техники бега ориентировщика.	2	0	2	зачет	Спортивные игры
<b>14</b>	<b>Однодневный зачётный поход с составлением отчёта.</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>		
14.1	Районные соревнования по технике туризма.	6	2	4		Практическое занятие
14.2	Участие в районная экологической олимпиаде.	4	2	2		Практическое занятие
14.3	Районный «учебно-тренировочный» кросс-поход по маршруту Пос. Юдино- г. Казань (Оргсинтез)	10	0	10		Практическое занятие
<b>15</b>	<b>Сдача зачётов.</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	тестирование	Практическое занятие
15.1	Анализ и проведения зачётов	6	2	4	тестирование	Практическое занятие
15.2	Итоговое занятие	2	0	2	зачёт	
	<b>И Т О Г О</b>	<b>144</b>	<b>80</b>	<b>64</b>		

### Содержание учебного плана 3 года обучения

**1. Туристические возможности Республики Татарстан для путешествий.**

**Теория:** Туристские возможности родного края для водных путешествий. Географическое положение и границы родного края. Основные водоемы и реки, рельеф, растительный и животный мир, полезные ископаемые, экономика, население. Краткие сведения из истории родного края. Памятные места, экскурсионные объекты и заповедники..

**2. Особенности туризма. Подготовка водных путешествий.**

**Теория:** Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия. Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия. Общегеографические сведения о реках и озерах в районе путешествия. Разработка маршрута. Запасные варианты маршрута..

**3. Снаряжение для водного похода.**

**Теория:** Снаряжение для водного путешествия. Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство байдарок и катамаранов.

**4. Особенности устройства бивака.**

**Теория:** Привалы и ночлеги. Привалы на берегу и на воде, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Работа группы на привале и организация отдыха. Ночлеги. Требования к месту ночлега в полевых условиях. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, защита от насекомых. Хранение снаряжения.

**Практика:** Типы и виды костров. Костровое оборудование. Дежурство у костра. Ремонт и сушка одежды, обуви и снаряжения. Охрана природы и соблюдение гигиенических правил на привалах и ночлегах. 5.

**5. Техника движения. . Естественные препятствия.**

**Теория:** Техника движения. Речная лодка. Естественные и искусственные препятствия. Элементы гребли. Техника гребли на байдарке и катамаране: работа рук, положение, корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой и катамарану при помощи весел и руля.

**6. Тактика водного путешествия.**

**Теория:** Тактика водного путешествия. Понятие о тактике в водном путешествии. Распорядок дня. Режим и график движения.

**7. Обеспечение безопасности в водном путешествии.**

**Теория:** Обеспечение безопасности в водном путешествии. Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии, Обязанности руководителя, проводника и участников путешествия в обеспечении безопасности. Правила поведения и байдарке.

**8. Порядок построения и проведения экскурсий. Выбор тем.**

**Теория:** Изучение района путешествий. Отбор исходного материала. Составления краткого конспекта текста предполагаемой экскурсии. Определение ключевых моментов. **Практика:** Подбор литературы и экспонатов. Изучение наиболее встречающихся фраз при общении с иностранными туристами.

**9. Гигиена и доврачебная помощь в путешествии.**

**Теория:** Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе. Личная гигиена туриста-водника. Значение систематического медосмотра. Самоконтроль в походе.

**Практика:** Характерные для водных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях водного путешествия. Предупреждение заболеваний. Первая помощь при ожогах, кровотечениях, повреждении кожного покрова, ушибе,

вывихе, растяжении, переломе, солнечном и тепловом ударе, отравлении, ядовитом укусе. Состав медицинской аптечки для водного похода. Обработка рапы, наложение повязок и шин. Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания, транспортировки пострадавшего.

#### **10. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Общая физическая подготовка; упражнения и игры развивающие быстроту реакции, силу, выносливость.

**Практика:** Техника кроссового бега в лесу по пересеченной местности.

Упражнения и игры развивающие быстроту реакции, силу, выносливость.

#### **11. Организация праздников и спортивных мероприятий на воде.**

**Теория:** Основы режиссуры. Разработка сценария и распределение ролей. Сабантуй. День Нептуна. Рыбацкие соревнования. Конкурс поваров.

#### **12. Инструкторская подготовка. Подготовка и проведение занятий.**

**Теория:** Разработка методов проведения теоретических и практических занятий. Составление плана конспекта занятий. Права и обязанности участников и проводников.

**Практика:** Оценка действий участник путешествия. Установка и поддержка морально-психологического климата в группе. Психологическая подготовка участников к возможным экстремальным ситуациям.

#### **13. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Упражнения для рук и плечевого сустава. Упражнения для туловища и ног.

**Практика:** Упражнения с сопротивлением. Упражнения на равновесие. Подъем по гимнастической стенке. Бег. Плавание.

#### **14. Однодневный зачетный поход с составлением отчета и разбором результатов.**

**Теория:** Однодневный зачетный поход и разбор его итогов. Во время похода основное внимание уделяется следующим элементам: укладка снаряжения и продуктов в рюкзак в герметической упаковке; правила, режим и техника движения в условиях плохой видимости; ориентирование на маршруте

**Практика:** Туристские походы и экскурсии. В течение учебного года наряду с учебно-тренировочными походами и тренировочными выездами должно быть проведено несколько экскурсий и походов, во время которых юные проводники познакомятся с достопримечательностями своего родного края, побывают в музеях, у исторических памятников.

В результате этих экскурсий и изучения темы «Наш край» учащиеся должны получить достаточное представление об истории, природных богатствах Республики Татарстан.

#### **18. Итоговое занятие.**

**Теория:** Сдачу зачетов следует проводить в основном практическим путем — в виде игр и соревнований, ориентированию на местности, по разведению костра, знанию топографических знаков, преодолению естественных препятствий и т. д.

**Практика:** Составление и проведение учебной экскурсии. Защита разработанного плана по выбранному маршруту. Кроме того, очень важна проверка знаний по теории, умения изложить эти знания. Такая проверка проводится в виде ответов на вопросы по билетам.

### **Воспитательная работа в объединении «Гид – Проводник Экскурсовод»**

Одной из важных тенденций в современной педагогике является формирование творческой, самостоятельной и активной личности, которая будет способна жить в согласии с собой и обществом. Каждый ребенок – в первую очередь уникальная личность с неповторимым набором качеств и возможностей. Для педагога важно организовать не только учебную деятельность, но и внеурочную, досуговую. Общение и развитие ребенка в рамках объединения играет существенную роль.

Воспитательная работа – это педагогическая деятельность, направленная на организацию воспитательной среды и управление разнообразными видами деятельности воспитанников с целью решения задач гармоничного развития личности.

Воспитательная работа включает в себя реализацию комплекса организационных и педагогических задач, решаемых педагогом с целью обеспечения оптимального развития личности обучающегося, выбор форм и методов воспитания, учащихся в соответствии с поставленными задачами и сам процесс их реализации. Эта работа предполагает организацию совместной деятельности педагогов и учащихся и предусматривает также регулирование отношений социальных институтов, оказывающих существенное влияние на ребенка.

«Любая воспитательная работа, начинается с того, что педагог усваивает, осознает воспитательные функции, то есть обязанности, виды деятельности, выполняемые в процессе формирования личности и коллектива».

В воспитательной работе следует выделить три группы функций.

**Функции воспитательной работы:**

***Первая группа*** связана с непосредственным воздействием педагога на обучающегося:

- изучение индивидуальных особенностей его развития, окружения, интересов;
- программирование воспитательных воздействий;
- реализация комплекса методов и форм индивидуальной работы с учеником;
- анализ эффективности воспитательных воздействий.

***Вторая группа*** функций связана с созданием воспитывающей среды:

- сплочение коллектива;
- формирование благоприятной эмоциональной атмосферы;
- включение учащихся в разнообразные виды социальной деятельности.

• ***Третья группа*** функций направлена на коррекцию влияния различных субъектов социальных отношений ребенка:

- социальная помощь семье;
- взаимодействие с педагогическим коллективом;
- коррекция воздействия средств массовой коммуникации;
- нейтрализация негативных воздействий социума;
- взаимодействие с другими образовательными учреждениями и организациями.

В объединении постоянно проводится воспитательная работа в соответствии с программой воспитания Центра внешкольной работы «Ступени». Мероприятия проводятся по следующим направлениям: «Родные просторы», «Я патриот», «Эко - мир», «Мой выбор», «Мы вместе».

**Формы проведения воспитательных мероприятий в рамках объединения:** беседы, диспуты, конкурсы, акции, коллективные творческие дела, проекты, выставки, мастер – классы, экскурсии, просмотр видеороликов.

### План воспитательной работы в объединении.

Направление	Название события, мероприятия	сроки	Форма проведения	Практический результат
<b>«Родные просторы»</b>	«Свой край люби и знай»	сентябрь	викторина	обучающиеся примут участие в викторине, расширят знания о родном крае».
	«Легенды и были Старой Казани »	январь	интерактивная экскурсия	обучающиеся примут участие в интерактивной экскурсии, расширят свои знания о Старой Казани.
<b>«Эко – мир»</b>	«Знатоки природы»	октябрь	викторина	обучающиеся примут участие в викторине, узнают о расширят свои знания о экологии.
	«Следы в лесу: узнаем поближе»	май	квест	обучающиеся примут участие в квесте, узнают какие следы оставляют хищные звери, узнают как обезопасить себя.
<b>«Мой выбор»</b>	Светофор - наш помощник на дорогах.	ноябрь	видеоролик	ребята посмотрят видеоролик на тему: «ПДД», а также ознакомятся с правилами поведения на улице.
	«Здоровое поколение - будущее России».	апрель	конкурс	ребята примут участие в конкурсе стихов на тему: «Здоровый образ жизни».
<b>«Мы вместе»</b>	«Мы вместе»	февраль	написание писем солдатам СВО, отправка гуманитарной помощи	обучающиеся объединения напишут письма солдатам СВО.
	«История Авиастроительного района»	декабрь	проект	защита исследовательских проектов детьми.
<b>«Я патриот»</b>	«Я столько слышал	март	Конкурс	ребята примут

	о войне»		стихов	участие в конкурсе стихов на военную тематику.
	«Георгиевская ленточка»	май	всероссийская акция	ребята раздадут георгиевские ленты, как символ памяти

В процессе реализации программы обучения и воспитательной деятельности применяются следующие методы:

- педагогическое наблюдение (анализ результатов целевых ориентиров воспитания);
- оценка творческих работ и проектов (оценка степени вовлечения увлеченности учащихся и группы в целом в индивидуальные и совместные проекты, оценка степени коммуникации, воспитанности коллективизма);
- заполнение карты «Оценка эффективности результата воспитательной деятельности»

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение для реализации программы: компьютер с доступом в интернет, проектор, помещение для проведения занятий, музейные предметы, музейные документы, письма военных лет и т.д.

### **Методическое обеспечение программы**

**При реализации данной программы используются следующие методы:**

- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный;
- частично-поисковый;
- проектный;
- исследовательский.

**Объяснительно-иллюстративный метод** – это объяснение нового материала, работа с литературой, рассказ, демонстрация наглядного материала. При помощи него обучающиеся воспринимают, осознают и фиксируют в памяти информацию педагога.

**Репродуктивный метод** применяется в основном для приобретения и освоения учащимися навыков и умений и обогащения знаний.

**Частично-поисковый метод** используется для развития самостоятельности и творческой инициативы обучающихся.

**Проектный метод** используется при организации научно-исследовательской деятельности обучающихся, решении конкретных задач.

**Исследовательский метод** используется для развития умения обучающихся работать с различными источниками информации, вычленять проблемы для организации исследования, искать пути реализации этих проблем.

### **Формы организации и контроля**

32

Диагностический контроль знаний, умений и навыков обучающихся в объединении осуществляется в несколько этапов и предусматривает *входную, промежуточную и итоговую диагностики*.

*Входная диагностика* осуществляется на первых занятиях в форме фронтальных и индивидуальных бесед с обучающимися, наблюдения за деятельностью обучающихся с целью выявления уровня развития туристических навыков.

*Промежуточная диагностика* проводится в конце декабря по итогам первого полугодия (сдачи первых нормативов, участия в кросс-походе, участия в соревнованиях).

*Итоговая диагностика* проводится в конце учебного года и осуществляется в форме тестового контроля, представляющего проверку уровня усвоения теоретических знаний и практических знаний (сдача нормативов по туризму, разработка туристических маршрутов, участие в кросс-походе).

Текущий контроль проводится на каждом занятии (опрос по темам и наблюдение за деятельностью обучающихся, сдача нормативов).

### **Оценочные материалы**

Отслеживание знаний, умений и навыков обучающихся проводится в декабре и в мае по методике московских педагогов Кленовой Н.В. и Буйловой Л.Н. Результаты заносятся в таблицу «Мониторинг результатов по образовательной программе».

### **Список литературы.**

1. Бойко А.Ф. Основы лёгкой атлетики М. ФИС 2017 г.
2. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников М. ЦРИБ «Турист» 2019 г.
3. Гостюшин А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М. Зеркало 2014 г.
4. Гостюшин А. В. Шубина С. И. Азбука выживания М. Знание 2016
5. Деркач А.А, Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера М. ФИС 2017 г.
6. Дубровский В. И. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов М. ФИС 2019г.
7. Колчин Н.Т. Физическая культура и спорт в Татарии. Тат. Книгоиздательство Казань 1969 г.
8. Косторуб А. А. Медицинский справочник туриста. М. Профиздат 1986 г.

### **Интернет ресурсы**

<http://sport-lessons.ru/articles/detail.php?ID=121>

<http://sport-lessons.ru/articles/detail.php?ID=121>

[https://infourok.ru/podborka\\_zadaniy\\_po\\_sportivnomu\\_orientirovaniyu-116025.htm](https://infourok.ru/podborka_zadaniy_po_sportivnomu_orientirovaniyu-116025.htm)



