

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детско-юношеского туризма и экскурсий «Юлдаш»  
Елабужского муниципального района Республики Татарстан

Принято на заседании  
Педагогического совета  
МБУ ДО «ЦДЮТиЭ  
«Юлдаш» ЕМР РТ  
Протокол № 1  
от 31 августа 2023 года

Утверждено и введено в действие  
приказом директора № 42  
от 1 сентября 2023 года  
И.о. директора МБУ ДО «ЦДЮТиЭ  
«Юлдаш» ЕМР РТ  
Холуева Н.Р.Холуева



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**Муниципального бюджетного Центра дополнительного образования**  
**«Центр детско-юношеского туризма и экскурсий «Юлдаш»**  
**Елабужского муниципального района Республики Татарстан**  
**на период 2023 – 2024 годы**

Елабуга, 2023 г.

## Содержание

1. Информационно-аналитические данные об Учреждении.....	2
2. Аналитическое обоснование программы .....	6
3. Содержание образовательного процесса.....	8
4. Учебный план.....	8
5. Краткие характеристики дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.....	9
6. Управление реализацией образовательной программы.....	287

### 1. Информационно-аналитические данные об Учреждении.

Центр было создано в 1991 г. как Станция юных туристов при Елабужском ГОРОНО. В 1993 г. переименовано в «Центр туризма и экскурсий «Юлдаш», а в 1998 г. «Центр детско-юношеского туризма и экскурсий «Юлдаш».

Центр детско-юношеского туризма и экскурсий «Юлдаш» переименован в 2002 г. в Муниципальное образовательное Центр дополнительного образования детей «Центр детско-юношеского туризма и экскурсий «Юлдаш». В 2010 г. переименован в Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Центр детско-юношеского туризма и экскурсий «Юлдаш» Елабужского муниципального района Республики Татарстан, в 2014 году переименован в Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детско-юношеского туризма и экскурсий «Юлдаш» Елабужского муниципального района Республики Татарстан (далее Центр).

**Юридический адрес:** 423603, Республика Татарстан, город Елабуга, ул. Пролетарская, дом 14.

**Фактический адрес:**

423603, Республика Татарстан, город Елабуга, ул. Пролетарская, дом 14.

Тел./факс: 8 (85557) 3-16-07

E – mail: uldashelabuga@mail.ru

**Учредитель:** Исполнительный комитет Елабужского муниципального района Республики Татарстан.

### *Нормативно-правовая база Центра.*

Лицензия выдана 09.07.2015 г. Министерством образования и науки Республики Татарстан бессрочно.

Деятельность Центра осуществляется в соответствии с нормативными документами в сфере образования и содействует взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, учитывает разнообразие мировоззренческих подходов, способствует реализации права обучающихся на свободный выбор мнений и убеждений, обеспечивает развитие способностей каждого ребенка, формирование и развитие его личности в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

Программа разработана на основании нормативно-правовых документов:

1. Конституция РФ; 12.12.1993 г., с изменениями, одобренными всенародным голосованием от 01.07.2020 г.
2. Конвенция ООН о правах ребенка в РФ
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
4. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
5. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» 1998 г.
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р.
7. Закон «Об образовании РТ».

8. 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.

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

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29.05.2015г. № 996-р

12. Приказ МОиН РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой редакции»

13. Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций».

14. Закон Российской Федерации от 25.10.1991г. № 1807-1 «О языках народов Российской Федерации».

15. Приказ МОиН РФ от 23.08.2018г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

16. 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.

17. «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)". Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. №16

18. Устав Центра (утвержден Постановлением Исполнительного комитета Елабужского муниципального района Республики Татарстан от 10.04.2019 г. № 540);

19. Лицензия на осуществление образовательной деятельности от 09.07.2015 г. № 6785.

### ***Концептуальная модель Центра.***

В современных условиях воспитание играет решающую роль в формировании творческой, интеллектуально, духовно, нравственно и физически развитой, свободной и ответственной за результаты своей деятельности личности.

В соответствии с новыми общественными тенденциями сегодня под воспитанием все больше понимается создание условий для развития личности обучающегося, его духовно-нравственного становления и подготовки к жизненному самоопределению, взаимодействия педагогов, родителей, других субъектов социализации обучающихся. Такое понимание закреплено в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации», в котором говорится: «Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства».

Формирование соответствующих условий составляет содержание процесса социально-педагогической поддержки воспитания обучающихся. Оптимальным способом решения проблемы является создание системы использования ресурсов на межведомственной основе,

сетевого взаимодействия, которая в завершённом виде будет иметь инновационный характер.

**Цель программы:** создание и реализация инновационной системы воспитания обучающихся, обеспечивающей успешную социализацию детей и молодежи на основе базовых ценностей, духовных традиций и приоритетов развития Республики Татарстан и интеграцию их в общество через туристско-краеведческую деятельность.

**Задачи:**

- создание условий для консолидации усилий общественности, муниципалитета и семьи по воспитанию обучающихся;
- создание единой системы воспитания, интегрирующей в себе всю инфраструктуру организаций общего и дополнительного образования;
- создание системы социально-педагогической поддержки успешной социализации детей и молодежи, их нравственного самоопределения и конструктивного саморазвития, в том числе детей из малообеспеченных, неблагополучных семей, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- развитие взаимодействия образовательной организации с семьей, формирование целостного образовательного процесса, полноправным субъектом которого являются родители;
- формирование социокультурной инфраструктуры, содействующей успешной социализации обучающихся;
- повышение качества образования путем модернизации содержания образования, укрепления у обучающихся мотивации к саморазвитию;
- создание условий для снижения негативных проявлений в детской и молодежной среде.

Актуальность Программы обусловлена наличием ряда ценностно - мотивационных и социальных факторов, определяющих результативность современной системы воспитания и перспектив ее развития:

- возрастающими требованиями к воспитанию как к важному социальному институту, который должен становиться все более эффективным;
- сложностью и противоречивостью динамично изменяющейся социокультурной молодежной среды в современных условиях, особенностей ее функционирования и тенденций развития;
- объективной потребностью в формировании целостной системы эффективного социально-педагогического сопровождения воспитания обучающихся, адекватно отражающей новые вызовы времени, условия, тенденции и особенности социокультурного развития;
- новыми возможностями развития воспитания, открывающимися в результате оптимального использования имеющегося потенциала педагогических кадров Центра, уровня их компетенций, а также возможностями интеграции различных субъектов экономической, социокультурной жизни города, принимающих на себя ответственность за решение практических проблем воспитания подрастающего поколения;
- необходимостью усиления участия Центра и общественных институтов в решении задач воспитания, формирования у обучающихся социальных компетенций и гражданских установок.

**Направления деятельности Центра:**

1. Информационно-методическая деятельность:

- обеспечение содержания образования педагогов дополнительного образования соответствующего профиля, в том числе формирование проблемно-ориентированных баз данных в соответствии с целями и задачами деятельности;

2. Учебная деятельность:

- учебная деятельность Центра, которая осуществляется через функционирование объединений многопрофильного направления в соответствии с программами;
- организационная деятельность, направленная на совершенствование содержания, форм, методов работы по развитию творчества у детей;

- создание условий для разработки и внедрения различных программ по профилю (разноуровневых, интегрированных, авторских и пр.), анализ качества этих программ;
- анализ и систематизация профильной педагогической деятельности (существующей и формирующейся) с учетом территориальной, профильной специфики, категории детей, индивидуальной и коллективной деятельности;
- отдельным направлением деятельности Центра является учебно-методическое, содержательное и информационное обеспечение летней оздоровительной компании.

#### ***Деятельность Центра.***

Деятельность Центра отличается личностно-деятельным подходом к учебному процессу, где ребенок может выбрать любое творческое объединение и в течение года переходить из одного объединения в другое. В Центре постепенно идет переход от информационно-объяснительной образовательной технологии к технологиям личностно-ориентированного обучения. Развитие у обучающихся установок на достижение успеха предусматривает приобретение ими опыта совместной деятельности по достижению различного рода образовательных целей.

Этому должен способствовать выбор методов и форм обучения, характерными чертами которого являются:

- вариативность, позволяющая учесть потребности, интересы, склонности, способности и возможности школьников;
- направленность на развитие творческих способностей и освоение приемов исследовательской работы учащимися;
- личностно-ориентированная технология, которая способствует изменению системы взаимоотношений педагог - ребенок.

Образовательный процесс построен таким образом, при котором обучающиеся чувствуют себя уверенными в собственных силах и ориентируются на различные достижения. При этом знания, умения и навыки детей сопоставляются как с уровнем обязательных требований, так и с уровнем их предыдущих учебных результатов.

Организация занятий и структура каждого объединения регламентируются образовательной программой. Используются групповые, индивидуальные и индивидуально-групповые формы занятий. Усилия педагогов направлены на создание развивающей, свободной, комфортной, доброжелательной, многообразной, располагающей к общению среды.

#### ***Режим работы Центра.***

Занятия в объединениях проводятся два раза в неделю. Их продолжительность составляет два академических часа, но может меняться в зависимости от возраста обучающихся. Недельная нагрузка составляет не менее 4 часов. Для детей 6 лет занятия проводятся в течение 25 минут. Режим работы с 8-00 до 19-00 часов. Центр работает в соответствии с годовым календарным графиком и расписанием занятий объединений утвержденными директором МБУ ДО «ЦДЮТиЭ «Юлдаш» ЕМР РТ. Центр организует работу с обучающимися в течение всего календарного года, в летнее время на базе Центра может работать лагерь палаточного типа (1-2 смены), трудовая бригада обучающихся.

#### ***Контингент обучающихся.***

##### ***Количество обучающихся в Центре.***

<i>Направленность, наименование объединений</i>	<i>Численность обучающихся</i>		
	<i>2021-2022</i>	<i>2022-2023</i>	<i>2023-2024</i>
Социально-гуманитарная направленность	33	15	15
Физкультурно-спортивная направленность	120	120	120
Туристско-краеведческая направленность	392	410	410
Естественно-научная направленность	15	15	15
<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>560</b>	<b>560</b>

### **Характеристика педагогического коллектива.**

<i>Квалификация</i>	<i>Всего</i>	<i>% к общему числу пед. работников</i>
Общая численность педагогов	17	100 %
- совместителей	14	86 %
Имеют квалификационные категории:	8	54 %
всего		
высшую	7	46 %
первую	2	14 %
не имеют	6	40 %
<i>Образование</i>	<i>Всего</i>	<i>% к общему числу пед. работников</i>
<i>Высшее</i>	17	100 %
из них: высшее педагогическое	17	100 %
<i>Среднее специальное</i>	0	0
<i>Среднее общее</i>	0	0
<i>Педагогический стаж</i>	<i>Всего</i>	<i>% к общему числу пед. работников</i>
До 2 лет	3	20
От 2 до 5 лет	2	13
От 5 до 10 лет	4	27
От 10 до 20 лет	5	33
Более 20 лет	1	7

## **2. Аналитическое обоснование программы.**

### ***Контингент обучающихся.***

Численность обучающихся составляет 560 человек, что определяется объемом выделяемых бюджетных средств.

Анализ статистических данных контингента обучающихся указывает на преобладание детей подросткового школьного возраста.

Уменьшение количества детей старшего возраста настораживает, но в то же время у этих детей, посещающих занятия, наблюдается более осознанное отношение к избранному виду деятельности и стремление к результативности.

Для улучшения ситуации необходимо продумать программу работы с подростками, где мероприятия необходимо проводить с учетом возрастных особенностей детей (желание общаться, чувствовать себя равным среди взрослых и сверстников, стремление к самостоятельности и т.д.).

Одним из решений является работа с проектами, где ребенок может быть в роли генератора идей, участником реализации проекта и увидеть конечный продукт своей деятельности, кроме того, сам принцип командной работы предполагает субъект-субъектные отношения между взрослым и ребенком.

### ***Образовательная деятельность.***

Отслеживая результаты, анализируя программы и отчеты педагогов можно сделать вывод, что большинство творческих объединений в МБУ ДО «ЦДЮТиЭ «Юлдаш» ЕМР РТ в образовательном процессе проходят два уровня развития:

- на первом уровне определяются образовательные цели и параметры, такие как результат образовательного процесса, итоговый «продукт» ребенка, уровни усвоения опыта, цели мотивации и в соответствии с ними педагог выявляет содержание, модель, формы и методы работы;

- на втором уровне педагог определяет содержание деятельности своего объединения как получение суммы знаний по ряду разделов данного вида деятельности, как формирование суммы определенных умений и навыков.

Цель образовательного процесса на данных уровнях – дать знания, умения, навыки, организовать досуг, развлечь. В результате педагог и ребенок получает репродуктивный продукт (модель по образцу).

В последнее время начата работа по выстраиванию тенденции на развитие у детей познавательных, эвристических способностей, изменилась цель образовательного процесса – научить получать знания самостоятельно, развивать способности каждого ребенка. Это даст переход на третий уровень – эвристический, где ребенок вырабатывает субъективно новый продукт. Данная тенденция должна быть связана с приобретением опыта работы у молодых педагогов и по совместительству, повышением общего уровня педагогической компетенции и компетентности педагогического коллектива, который происходит в результате методической работы, построения системы мотивации педагогов, разработки педагогами программ по второму и третьему году обучения. Результатом должно стать увеличение числа детей, участвующих в конкурсах и соревнованиях республиканского и городского уровня, рост призовых мест на республиканском и городском уровне, увеличение числа детей, которые осваивают программы второго и третьего года обучения.

### ***Воспитательная деятельность***

Дополнительное образование способствует развитию мотивации детей к познанию и творчеству, содействию личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации к жизни в динамичном обществе, приобщению к здоровому образу жизни. Путем взаимодействия организаций дополнительного образования с организациями и Центрами иных предметных и творческих сфер создается открытая система образовательной политики в регионе.

Дальнейшее развитие воспитательных функций Центра предполагается через:

комплексное решение задач воспитания в системе дополнительного образования в сопряжении с задачами воспитания в системе общего образования в целом, в том числе в рамках разработки федеральных государственных требований к дополнительным программам общего образования;

интеграцию дополнительного и общего образования, организацию сетевого взаимодействия в целях повышения качества воспитания обучающихся, расширения возможностей реализации программ духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся;

развитие социально значимых направлений деятельности: туристско-краеведческая, физкультурно-спортивная, естественно-научная, социально-гуманитарная направленности, формирование ценностей здорового образа жизни, повышение уровня культуры безопасности жизнедеятельности молодежи;

реализация общеобразовательных программ, направленных на укрепление социального, межнационального и межконфессионального согласия в подростковой молодежной среде;

вовлечение обучающихся в творческую деятельность, в активную проектную, научно-исследовательскую, поисковую работу, в реализацию программ по сохранению национальной культуры, исторического наследия;

обновление программно-методического содержания, организационных форм, методов и технологий дополнительного образования детей;

развитие информационных и коммуникационных технологий в Центре;

эффективное использование потенциала Центра для профориентационной работы и предпрофессиональной подготовки обучающихся с учетом социально значимых направлений деятельности;

включение в образовательные программы компонентов, обеспечивающих раннее включение обучающихся в систему профессиональных отношений, погружение в професси-

ональную деятельность с принятием на себя ответственности за решаемые задачи с осознанием ценности результатов труда, их социального значения;

развитие внебюджетной деятельности, установление партнерских отношений с бизнес-сообществом, совершенствование межведомственного взаимодействия в целях дальнейшего развития Центра;

поддержку активного участия родителей в реализации воспитательных программ Центра.

Деятельность Центра развивается в психолого-педагогическом направлении и направлена на:

- обеспечение доступности психолого-педагогической помощи учащимся;
- внедрение в образовательный процесс психолого-педагогическое сопровождение;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности участников образовательного процесса;
- содействие формированию социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям обучающихся;
- организацию психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

### **3. Содержание образовательного процесса**

Всего в Центре реализуются общеобразовательные общеразвивающие программы по 4 направленностям, охватывая разные возрастные категории (с 6 лет до 18 лет). Все программы утверждаются на педагогическом совете.

Анализируя программы, можно сделать вывод, что все программы оформлены и сделаны по единой структуре, которая регламентируется соответствующим Положением.

### **4. Учебный план Центра на 2023-2024 гг.**

Центр детско-юношеского туризма и экскурсий «Юлдаш» как муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей вместе с другими образовательными организациями других типов и видов, составляет целостную образовательную систему, строящуюся, прежде всего с учётом интересов детей и запросов семьи в целом, а также возможностей и перспектив экономического, демографического, социально-культурного развития г. Елабуга.

Центр всем спектром предоставляемых им образовательных услуг создаёт вариативный уровень образования, позволяющий индивидуализировать образовательный путь детей различных возрастных групп, реализуя их творческий потенциал, социальные запросы и устремления, естественную потребность в самоопределении. Каждая образовательная область в зависимости от местных условий, материально-технической оснащённости, научно-методической и кадровой обеспеченности представлена набором соответствующих образовательных программ. Реализуемые в Центре дополнительные общеобразовательные программы являются общеразвивающими и утверждаются на педагогическом совете. Набор дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ позволяет обеспечить полноту всего образовательного процесса обучающихся различных возрастных групп, создавая содержательную и технологическую преемственность этапов обучения туризму и краеведению.

Учебный план составлен с учётом условий функционирования и реальных возможностей Центра. Планом определены:

- перечень дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ по направленностям;
- годовая и недельная учебная нагрузка по каждой возрастной группе детей;
- недельная часовая нагрузка педагога дополнительного образования.



Цель плана отражает современную направленность дополнительного образования в области туризма – развить творческие и физические способности детей посредством формирования их познавательных интересов, самостоятельности мышления, удовлетворения потребности в труде и подготовки к свободному осознанному выбору будущей профессиональной деятельности.

Для реализации этой цели важно решить следующие задачи:

- создать условия для развития личности каждого ребёнка, раскрытия его способностей к творчеству;
- создать индивидуально-ориентированный подход к развитию личности, удовлетворяющий её духовно-нравственные, интеллектуальные, физические потребности;
- помочь развить способность личности к самостоятельному решению проблем и постоянному самообразованию через стимулирование творческой активности;
- обеспечить взаимное сотрудничество педагога дополнительного образования и обучающихся, а также их родителей;
- создать творческую атмосферу и установить контакт с каждым учащимся.

Набор обучающихся в объединения по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам проводится с учётом их склонностей и пожеланий. Поэтому при комплектовании групп педагоги тактично и доброжелательно проводят собеседование с детьми, чтобы помочь в выборе вида деятельности дополнительного образования.

Учебный план составлен в соответствии с требованиями СанПиН.

#### ***5. Краткие характеристики дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.***

##### ***Туристско-краеведческая направленность:***

1. Программа «Начальная туристско-краеведческая деятельность» (дополнительное образование детей 6-12 лет, реализация программы - 4 года обучения);
2. Программа «Юные туристы» (дополнительное образование детей 11-13 лет, реализация программы - 1 год обучения);
3. Программа «Пешеходный туризм» (дополнительное образование детей 12-16 лет, реализация программы - 3 года обучения).
4. Программа «Азбука туризма» (дополнительное образование детей 6-12 лет, реализация программы - 4 года обучения).
5. Программа «Туристская академия» (дополнительное образование детей 12-18 лет, реализация программы - 1 год обучения).
6. Программа «Туристы-скауты» (дополнительное образование детей 7-18 лет, реализация программы - 3 года обучения).

##### ***Естественно-научная направленность***

1. Программа «Туристы-географы» (дополнительное образование детей 14-16 лет, реализация программы - 1 год обучения).

##### ***Социально-гуманитарная направленность:***

1. Программа «Младшие скауты» (дополнительное образование детей 7-12 лет, реализация программы - 3 года обучения).

##### ***Физкультурно-спортивная направленность:***

1. Программа «Спортивное ориентирование» (дополнительное образование детей 11-18 лет, реализация программы - 3 года обучения).
2. Программа «Спортивный туризм» (дополнительное образование детей 11-18 лет, реализация программы - 2 года обучения).

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Начальная туристско-краеведческая деятельность»**

**(4 года обучения)**

**РАЗДЕЛ № 1**

**«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»**

**1. Пояснительная записка**

**1.1. Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Начальная туристско-краеведческая деятельность» (далее Программа) по направленности туристско-краеведческая; по функциональному предназначению – учебно-познавательная; по форме организации — индивидуально ориентированная, групповая; по времени реализации — четырёх годичной подготовки. Программа предназначена для детей 7 – 10 лет, и направлена на обеспечение начальной подготовки по туристско – краеведческой направленности.

**1.2. Нормативно – правовое обеспечение Программы**

➤ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

➤ Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

➤ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

➤ «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).

➤ 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.

➤ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

➤ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

➤ Приказ Министерства образования и науки от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

**1.3. Актуальность Программы**

Елабужский район обладает уникальными историческими, художественно-архитектурными и природными ресурсами, в числе которых: живописный ландшафт национального парка «Нижняя Кама», красивейшие реки: Кама, Тойма, множество памятников архитектуры, истории, природы. Район имеет широкие перспективы развития в крупный туристско-оздоровительный центр. С развитием туризма растёт потребность в экскурсоводах, инструкторах, гидах-проводниках. Туризм является одним из важнейших факторов оздоровления обучающихся. Общество располагает разнообразными спортивными программами, но лишь туризм обладает всеми необходимыми компонентами для здоровья. Это общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность, оторванность детей от техногенизированного образа жизни, смена ритма жизни на естественный, положительный эмоциональный фон межличностного общения.

#### **1.4. Отличительные особенности Программы**

Предлагаемая в этой программе примерная тематика занятий, прежде всего, направлена на ознакомление учащихся со своим краем, овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых юным путешественникам.

При создании данной программы авторы опирались на следующие педагогические идеи и принципы:

- деятельный подход в обучении;
- соответствие содержания возрастным особенностям учащихся;
- гуманизация образования;
- осуществление целостного подхода к воспитанию;
- формирование социально приемлемых интересов и потребностей учащихся и т.д.

Идея программы – формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровление, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Основной целью внедрения дистанционных форм обучения в программу было создание условий учащимся для свободного доступа к информационным ресурсам и получения качественного образования с помощью дистанционного обучения для развития навыков самостоятельной работы.

**1.5. Цель** программы - развитие двигательной, функциональной и познавательной активности обучающихся младших классов, укрепление их физического и психического здоровья в процессе туристско-познавательной деятельности.

##### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- обучение основам туризма;
- расширение ориентации в окружающем мире;
- формирование элементарных представлений о взаимосвязях и взаимодействии с природой;
- получение знаний об окружающей природе, о родном крае;
- обучение правилам личной безопасности.

##### **Воспитательные:**

- вовлечение обучающихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма;
- формирование начал экологической культуры;
- формирование основ нравственного воспитания;
- воспитание бережного отношения к своей семье, своему роду;
- воспитание чувства гражданственности, патриотизма;
- воспитание ответственности за своё поведение.

##### **Развивающие:**

- Развитие творческой и исполнительской активности обучающихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
- Обеспечение необходимого уровня психологического развития и познавательной активности детей;
- Оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;
- Развитие способности видеть и понимать красоту окружающего мира.

Исходя из целей и задач, сформулированных в программе, используются следующие методы и формы работы:

- поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий на экскурсиях и в походах);
- метод самореализации самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях;
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, роста спортивных показателей;

- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Главный принцип реализации программы – «занятие через действие», чтобы ребёнок мог не только слушать то, что ему рассказывает педагог, но и участвовать в туристской и краеведческой деятельности.

#### **1.6. Адресат Программы**

Программа рассчитана для детей 7 – 10 лет.

Комплектовать состав объединения следует из учащихся 1-4 классов. Рекомендуемый минимальный состав группы не менее 15 человек.

**1.7. Объем программы** – 144 часа. Содержание программы рассчитано на четыре года занятий с обучающимися начальной школы, проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению.

#### **1.8. Формы организации образовательного процесса**

Занятия объединения «НТКД» носят преимущественно практический характер, лишь небольшая их часть проводится в форме лекций и бесед, просмотр видеоматериалов. При реализации образовательной программы используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью - окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития занимающихся.

В основе замысла программы лежит идея развивающего обучения (В.В.Давыдова и др.) в процессе совместной деятельности детей и педагога. Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма «Школа жизни - окружающий мир» (А.А.Остапец-Свешников, М.И.Богатов, О.И.Мотков) и предполагает активное участие детей и их родителей в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности.

Содержание программ составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности проведения оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности, использования ролевой системы творческого самоуправления и развития творческой самодетельности участников детского объединения.

Занимающиеся 1-2-го года посредством участия в экскурсиях и однодневных походах знакомятся с окружающим их миром - школой, населенным пунктом, ближайшей зеленой зоной (лесом, рекой); у них формируются начальные навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире.

Занимающиеся 3-4-го года расширяют зону познания окружающего мира и знакомятся с достопримечательностями района, участвуют в одно - двухдневных мини-походах по родному краю; закрепляют и совершенствуют навыки здорового образа жизни, охраны окружающей природной среды и безопасности жизнедеятельности.

Систематическая оздоровительно-познавательная, туристско-краеведческая деятельность с обучающимися 1-4-х классов строится на непрерывно сменяющихся друг друга, а в некоторых случаях и накладывающийся друг на друга, циклах, каждый из которых должен включать подготовку к мероприятию, его организацию и проведение, и подведение его итогов (оформление выставки творческих работ; творческие отчеты - инсценировки, рассказы и пр.; оформление стенных фотогазет; проведение вечеров, состязаний и КВНов, совместный анализ достижений и промахов на состязаниях и мини-соревнованиях).

Предполагается, что большая часть занятий будет проводиться на открытом воздухе, на школьном дворе или в лесу. В осенние, зимние и весенние каникулы предполагается активное участие занимающихся в туристско-краеведческих и спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Для повышения педагогической эффективности оздоровительно-познавательную и туристско-краеведческую деятельность планируется построить так, чтобы, каждый занимающийся включался в эту деятельность посредством выполнения соответствующих его возрастным особенностям и индивидуальным творческим способностям, мотивам и интересам игровых должностей (ролей): организационно-хозяйственных (командир, физорг, ремонтный мастер, штурман, дежурный, заведующий снаряжением, санинструктор и т. д.) и познавательно-краеведческих (знаток погоды, знаток птиц, знаток растений, знаток трав, знаток улицы, знаток достопримечательностей и т. д.). При этом задача педагога сформировать у воспитанников ответственное отношение к исполнению ролевых обязанностей, пунктуальность, инициативность, коллективизм.

**1.9. Срок освоения программы - 4 года обучения.**

**1.10. Режим занятий.**

Режим занятий – занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа по расписанию.

Форма занятий – очная, заочная (дистанционная):

- тематические (изучение или повторение одной учебной темы);
- комплексные или интегрированные;
- игровые (изучение учебного материала в процессе игры);
- итоговые или контрольные (проверка уровня подготовки детей).

Модель дистанционного обучения полностью имитирует очную форму. Соответственно данная модель требует присутствия обучающихся (как и в очной форме) в определенное время, в определенном месте. Наиболее эффективные информационно-телекоммуникационные ресурсы (ZOOM, Skype, Webinar, Instagram и другие).

**1.11. Планируемые результаты освоения программы.**

По завершении освоения программы «НТКД» учащиеся будут знать и уметь:

***К концу первого года обучения учащиеся будут знать, уметь:***

Ориентирование на местности по сторонам горизонта. Работать с планом местности. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии. Знания лекарственных и ядовитых растений, грибов. Знать флору и фауну, занесенных в Красную книгу Татарстана. Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения). Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Оказание первой доврачебной помощи.

***К концу второго года обучения учащиеся будут знать, уметь:***

Ориентирование на местности с использованием компаса, по карте. Измерение расстояний на местности, в парке, на лесной опушке, берегу реки. Нанесение объектов на план маршрута движения по микрорайону (населенному пункту) под руководством педагога (старших школьников). Определение лекарственных и ядовитых растений, грибов. Знать флору и фауну, занесенных в Красную книгу Татарстана. Подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями (зима и межсезонье). Уход за личным снаряжением (сушка, проветривание, чистка) и его своевременный ремонт. Организация лагеря, бивака совместно со старшеклассниками или родителями. Участие в заготовке дров и оборудовании кострища. Приготовление пищи на костре под руководством педагога или старшеклассников (родителей). Оказание первой доврачебной помощи.

***К концу третьего года обучения учащиеся будут знать, уметь:***

Укладка рюкзака для туристского однодневного похода, размещение снаряжения в рюкзаке. Подгонка и регулировка рюкзака для похода. Ремонт личного снаряжения, знание назначения предметов личного рем набора и правил обращения (работы) с ними. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Сбор лекарственных растений, грибов. Знать флору и фауну, занесенных в Красную книгу Татарстана. Организация должностного самоуправления при движении группы по пересеченной и закрытой местности. Работа штурмана и организация групп разведки маршрута движения. Организация лагеря, бивака туристской группы. Установка тента, палатки. Заготовка дров и оборудование кострища. Приготовление пищи на костре под руководством старшеклассников (родителей). Оказание первой доврачебной помощи.

***К концу четвертого года обучения учащиеся будут знать, уметь:***

Личное снаряжение юного туриста для участия в однодневном походе, экскурсии, соревнованиях. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезоном года и погодными условиями. Особенности личного снаряжения для походов летних, зимних и в межсезонье и требования к нему: практичность, удобство и пр. Отработка навыков чтения рельефа по карте. Измерение расстояний и определение высоты по карте. Работа с простейшими приборами для съемки местности. Составление схемы, плана местности в масштабе. Техника и тактика преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения (веревки): спуск, подъем и траверс склонов по наведенным перилам (веревкам) с самостраховкой «схватывающим» узлом. Использование группового снаряжения во время туристского похода. Самостоятельная организация должностного самоуправления в походе. Выполнение обязанностей в группе. Организация групп разведки маршрута движения. Организация и разбивка лагеря, бивака туристской группы. Организация ночлега. Заготовка дров и оборудование кострища. Приготовление пищи на костре под руководством старшеклассников (родителей). Оказание первой доврачебной помощи.

**В результате освоения программы идет формирование следующих универсальных учебных действий:**

***Личностные результаты освоения***

***В рамках когнитивного компонента будут сформированы:***

- формирование осознанного, уважительного доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий.

***В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:***

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- уважение к истории, культурным и историческим памятникам;
- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;
- уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании.

***В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:***

- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;

- умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий;
- готовность к выбору профильного образования.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Учащийся научится:**

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных педагогом ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- оценивать свои учебные достижения, поведение, осознанно определять сферы своих интересов и возможностей;
- владение умениями совместной деятельности: согласование и координация деятельности с другими ее участниками;
- объективно оценивать свой вклад в решение общих задач коллектива;
- оценивать свою деятельность с точки зрения нравственных, эстетических ценностей, использовать свои права и выполнять свои обязанности члена учебного коллектива;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия, устранять причины возникших трудностей и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Учащийся научится:**

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми, учитывать особенности различного ролевого поведения (лидер, подчиненный).

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Учащийся научится:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- давать определение понятиям;
- творчески решать учебные и практические задачи: умение мотивированно отказываться от образца, искать оригинальные решения; самостоятельно выполнять различные творческие работы.

### **Ключевые компетенции**

#### **Учебно-исследовательская и проектная компетенции**

Учащийся научится:

- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
- использовать такие методы и приёмы, как постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», моделирование, теоретическое обоснование;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения.

Усвоение материала программы и участие в походах позволит школьникам подготовиться и сдать нормы на значки «Юный турист России», «Турист России», а также выполнить разрядные требования.

**1.12. Формы подведения итогов реализации программы:**

Используемые педагогом формы контроля:

- собеседование;
- наблюдение;
- опрос;
- соревнования;
- экскурсия;
- поход;
- проверочные задания на онлайн платформе.

**2. Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НТКД»**

Учебный (тематический) план первого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	<b>Раздел 1. Вводные занятия</b>					
1.1.	Оздоровительная роль туризма	2	2	0	Беседа	опрос
1.2	Правила поведения юных туристов	4	2	0	Беседа	опрос
	Прогулка в парк.		0	2	практикум	наблюдение
2	<b>Раздел 2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста</b>					
2.1.	Основы безопасности в природной среде.	2	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
2.2.	Основы безопасности на занятиях, дома и в школе.	2	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	2	0	2	практикум	наблюдение
2.4	Групповое снаряжение и уход за ним	2	0	2	практикум	наблюдение
2.5	Индивидуальный и групповой рем.набор	2	0	2	практикум	наблюдение
2.6	Организация биваков и охрана природы	2	0	2	практикум	наблюдение
2.7	Туристская группа на прогулке	2	0	2	Поход	Поход



	(экскурсии), питьевой режим					
<b>Раздел 3. Азбука топографии</b>						
3.1	Мой дом, моя школа, школьный двор	4	2	2	Беседа (ди- станциионное обучение)	опрос
	Экскурсия на школьный двор.				Практикум	Наблюдение
3.2	План местности	4	2	0	Беседа (ди- станциионное обучение)	опрос
	Рисунок и простейший план местности.		0	2	практикум	наблюдение
3.3	Условные знаки	4	2	0	Беседа (ди- станциионное обучение)	опрос
	Рисовка условных знаков.		0	2	практикум	наблюдение
<b>Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование</b>						
4.1	Ориентирование по сторонам горизонта	4	0	2	практикум	наблюдение
	Ориентирование сторон горизонта на по местным объектам и признакам.		0	2	практикум	наблюдение
4.2	Ориентирование на местности	8	2	0	Беседа (ди- станциионное обучение)	опрос
	Способы ориентирования на местности.		0	2	практикум	наблюдение
	Рельеф. Линейные, точечные ориентиры.		0	2	практикум	наблюдение
	Ориентирование в школьном парке.		0	2	практикум	наблюдение
4.3	Виды туристского ориентирования	4	2	0	Беседа (ди- станциионное обучение)	опрос
	Игра «Отметься на КП»		0	2	практикум	наблюдение
4.4	Экскурсионное ориентирование	4	2	0	Беседа (ди- станциионное обучение)	опрос
	Экскурсия по микрорайону школы.		0	2	практикум	наблюдение
<b>Раздел 5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>						
5.1	Личная гигиена туриста	2	2	0	Беседа (ди- станциионное	опрос

					обучение)	
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	2	0	2	практикум	наблюдение
5.3	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок	2	0	2	практикум	наблюдение
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечка	2	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	2	0	2	практикум	наблюдение
<b>Раздел 6. Основы краеведения</b>						
6.1	Родословие	2	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
6.2	Моя школа	2	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
6.3	Природа родного края	8	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Экскурсия в парк.		0	2	практикум	наблюдение
	Выполнение краеведческих заданий.		0	2	практикум	наблюдение
	Конкурс рисунков «Мой край»		0	2	практикум	наблюдение
<b>Раздел 7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма</b>						
7.1	Пешеходный туризм	10	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Способы преодоления простейших естественных препятствий.		0	2	практикум	наблюдение
	Просмотр видеофильмов «Естественные препятствия»		0	2	практикум	наблюдение
	Переправа по бревну.		0	2	практикум	наблюдение
	Движение по лесным массивам.		0	2	практикум	наблюдение
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	10	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос

	Естественные и искусственные препятствия. Техника безопасности.		0	2	практикум	наблюдение
	Права и обязанности юного туриста на соревнованиях.		0	2	практикум	наблюдение
	Способы преодоления препятствий		0	2	практикум	наблюдение
	Соревнования по преодолению полосы препятствий.		0	2	практикум	наблюдение
<b>Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>						
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	18	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Гигиена на занятиях.		2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Техника бега.		0	2	практикум	наблюдение
	Бег по пересеченной местности.		0	2	практикум	наблюдение
	Бег с препятствиями.		0	2	практикум	наблюдение
	Прыжки в длину и в высоту.		0	2	практикум	наблюдение
	Гимнастические упражнения.		0	2	практикум	наблюдение
	Упражнения на выносливость.		0	2	практикум	наблюдение
	Спортивные игры.		0	2	практикум	наблюдение
<b>Раздел 9. Туристская и бардовская песня</b>						
9	История туристской песни.	8	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Разучивание туристских песен.		0	2	практикум	наблюдение
	Формирование вокальных навыков.		0	2	практикум	наблюдение
	Исполнение туристских песен.		0	2	практикум	наблюдение
10	Проведение походов и участие в муниципальных мероприятиях по плану МБУ ДО «ЦДЮ-ТиЭ «Юлдаш» ЕМР РТ	24	2	22	Поход, соревнования	Поход, соревнования
Итого часов		<b>144</b>	<b>42</b>	<b>102</b>		

Учебный (тематический) план второго года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы Аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	<b>Раздел 1. Вводные занятия</b>					
1.1.	Познавательная роль туризма. Правила поведения юных туристов	2	2	0	Беседа	опрос
2	<b>Раздел 2. Туристско-бытовые навыки туриста</b>					
2.1.	Основы безопасности в природной среде. Основы безопасности дома, в школе, в музее	2	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
2.2.	Личное снаряжение и уход за ним	2	0	2	Туристская прогулка	поход
2.3	Групповое снаряжение	4	2	2		
	Групповое снаряжение и уход за ним		2		Беседа (дистан. обучение)	опрос
	Упаковка и распределение группового снаряжения			2	Практикум	наблюдение
2.4	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1	Беседа (дистанционное обучение), практикум	Индивид. практ. задания
2.5	Организация биваков	4	2	2		
	Организация биваков и охрана природы. Питьевой режим на туристской прогулке		2		Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Организация бивачных работ во время туристской прогулки. Игра «Выбор места для бивака»			2	практикум	наблюдение
2.6	Туристская группа в походном строю	2	0	2	Поход	поход
	<b>Раздел 3. Азбука топографии</b>					
3.1	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение	4	2	2	Экскурсия/видео экскурсия	беседа

	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение		2		Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Экскурсия по микрорайону			2	Экскурсия /видео экскурсия	наблюдение
3.2	План местности	6	2	4		
	План местности. Топографическая карта. Горизонт. Рельеф		2		Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Чтение рельефа по спортивным и топографическим картам			2	практикум	наблюдение
	Измерение расстояний на местности			2	практикум	наблюдение
3.3	Условные топографические знаки	6	2	4		
	Условные топографические знаки.		2		Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Топографический диктант. Диктант			2	практикум	наблюдение
	Понятие «Легенда». Чтение легенды на маршруте.			2	практикум	наблюдение
<b>Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование</b>						
4.1	Компас и его устройство	2	1	1	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
4.2	Ориентирование по компасу	4	2	2		
	Ориентирование по компасу		2		Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Определение направления с помощью компаса.			2	практикум	наблюдение
4.3	Ориентирование по плану	4	0	4		
	Ориентирование плана (карты) по сторонам горизонта			2	практикум	наблюдение
	Ориентирование плана (карты) по предметам и линейным ориентирам на местности			2	практикум	наблюдение

4.4	Ориентирование на местности	4	0	4		
	Просмотр фильмов «Ориентирование на местности»			2	практикум	наблюдение
	Ориентирование на местности			2	практикум	наблюдение
4.5	Виды туристского ориентирования	4	2	2		
	Виды туристского ориентирования		2		Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Прохождение дистанций по разным видам туристского ориентирования			2	практикум	наблюдение
4.6	Экскурсия по городу	2	0	2	Экскурсия	наблюдение
<b>Раздел 5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>						
5.1	Личная гигиена туриста	2	1	1	Беседа (дистанционное обучение), практикум	опрос
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	4	2	2		
	Оказание первой доврачебной помощи при различных заболеваниях и травмах		2		Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Материалы для обработки ран, наложение повязок			2	практикум	наблюдение
5.3	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок	2	0	2	практикум	наблюдение
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	2	1	1	Беседа (дистанционное обучение), практикум	опрос
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	2	1	1	Беседа (дистанционное обучение), практикум	наблюдение
<b>Раздел 6. Основы краеведения</b>						
6.1	Родословие	2	1	1	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
6.2	Земляки	2	1	1	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
6.3	Азбука краеведения	4	2	2		

	История родного края		2		Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Экскурсия в музей природы НП «Нижняя Кама»			2	Экскурсия/видео экскурсия	наблюдение
<b>Раздел 7. Спортивно-оздоровительный туризм</b>						
7.1	Пешеходный туризм	10	2	8		
	Естественные и искусственные препятствия		2		Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Способы преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения			2	практикум	наблюдение
	Спуск и подъем спортивным способом			2	практикум	наблюдение
	Просмотр фильмов «Преодоление препятствий»			2	практикум	наблюдение
	Пешеходная прогулка по пересеченной местности			2	практикум	наблюдение
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	4	2	2		
	Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий		2		Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Этапы: подъем, траверс, спуск, переправа по бревну. Установка и снятие палатки			2	практикум	наблюдение
7.3	Туристские узлы и их применение	2	1	1	Беседа (дистанционное обучение), практикум	контрольная работа
<b>Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>						
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	20	-	20		
	Обучение основам техники бега.			2	практикум	наблюдение
	Упражнения на			2	практикум	наблюдение

	развитие выносливости, гибкости и координационных способностей.					
	Спортивные игры.			2	практикум	наблюдение
	Гимнастические упражнения.			2	практикум	наблюдение
	Бег с препятствиями.			2	практикум	наблюдение
	Спортивные игры.			2	практикум	наблюдение
	Упражнения на развитие гибкости, быстроты.			2	практикум	наблюдение
	Бег по пересеченной местности, прыжки в длину и высоту.			2	практикум	наблюдение
	Народные игры			2	практикум	наблюдение
	«Веселые старты»			2	практикум	наблюдение
9	<b>Туристская и бардовская песня</b>	4	2	2		
	История бардовской песни		2		Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Разучивание песен			2	практикум	наблюдение
10	<b>Проведение походов и участие в муниципальных мероприятиях по плану МБУ ДО «ЦДЮТЭ «Юлдаш» ЕМР РТ</b>	30	-	30	Поход, соревнования	Поход, соревнования
Итого часов		<b>144</b>	<b>36</b>	<b>108</b>		

**Учебный (тематический) план третьего года обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	<b>Раздел 1. Вводные занятия</b>					
1.1.	История отечественного туризма	2	2	0	Беседа	опрос
1.2	Правила поведения юных туристов	2	2	0	Беседа	опрос
2	<b>Раздел 2. Туристско-бытовые навыки туриста</b>					
2.1.	Основы безопасности в природной среде.	2	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
2.2.	Основы безопасности на улице и в	2	0	2	практикум	наблюдение



	микрорайоне					
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	2	0	2	практикум	наблюдение
2.4	Групповое снаряжение и уход за ним	4	0	2	практикум	наблюдение
	Игра «Как и чем отремонтировать личное снаряжение.		0	2	практикум	наблюдение
2.5	Организация биваков и охрана природы.	10	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Игра «Организация походного бивака туристской группы.		0	2	практикум	наблюдение
	Организация бивачных работ		0	2	практикум	наблюдение
	Разведение костра. Соблюдение правил безопасности у костра.		0	2	практикум	наблюдение
	Установка и снятие палатки.		0	2	практикум	наблюдение
2.6	Туристская группа в походе	2	0	2	практикум	наблюдение
2.7	Питание туристской группы	2	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
<b>Раздел 3. Основы топографии</b>						
3.1	Топографическая и спортивная карта	8	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	План местности.		0	2	практикум	наблюдение
	Рельеф и его изображение. Горизонтالي.		0	2	практикум	наблюдение
	Чтение рельефа по карте.		0	2	практикум	наблюдение
3.2	Условные топографические знаки	10	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Зарисовка основных условных знаков спортивных и топографических карт.		0	2	практикум	наблюдение
	Топографический		0	2	практикум	наблюдение

	диктант.					
	Чтение карты.		0	2	практикум	наблюдение
	Движение по карте с использованием линейных ориентиров.		0	2	практикум	наблюдение
<b>Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование</b>						
4.1	Ориентирование по компасу и азимуту	2	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
4.2	Ориентирование по компасу и карте	4	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Работа с картой и компасом. Движение на местности при помощи компаса.		0	2	практикум	наблюдение
4.3	Ориентирование на местности	8	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	Опрос
	Ориентирование по легенде.			2	практикум	наблюдение
	Ориентирование по рельефу.			2	практикум	наблюдение
	Ориентирование по азимуту.			2	практикум	наблюдение
4.4	Виды спортивного ориентирования	16	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Формирование навыков чтения карты.		0	2	практикум	наблюдение
	Прохождение маршрута по легенде.		0	2	практикум	наблюдение
	Прохождение маркированного маршрута.		0	2	практикум	наблюдение
	Прохождение обозначенного маршрута.		0	2	практикум	наблюдение
	Прохождение маршрутов по выбору.		0	2	практикум	наблюдение
	Прохождение маршрута в заданном направлении.		0	2	практикум	наблюдение
	Прохождение маршрута в заданном	0	2	практикум	наблюдение	

	направлении.					
4.5	Экскурсионное ориентирование	4	0	2	практикум	наблюдение
	Экскурсия по городу.		0	2	практикум	наблюдение
<b>Раздел 5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи</b>						
5.1	Личная гигиена туриста	2	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	2	0	2	практикум	наблюдение
5.3	Обработка ран, ссадин, наложение простейших повязок жгутов и шин	2	0	2	практикум	наблюдение
5.4	Медицинская аптечка	2	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	2	0	2	практикум	наблюдение
<b>Раздел 6. Основы краеведения</b>						
6.1	Родословие	2	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
6.2	Земляки	2	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
6.3	Культурное и природное наследие	2	0	2	практикум	наблюдение
<b>Раздел 7. Спортивно-оздоровительный туризм</b>						
7.1	Пешеходный туризм	6	0	2	практикум	наблюдение
	Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки		0	2	практикум	наблюдение
	Подъем, траверс и спуск по склону спортивным способом.		0	2	практикум	наблюдение
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	8	0	8	Соревнования	соревнования
7.3	Пешеходные прогулки	18	0	2	практикум	наблюдение

	Правила движения в группе. Темп движения.		0	2	практикум	наблюдение
	Составление плана-схемы.		0	2	практикум	наблюдение
	Организация бивака.		0	2	практикум	наблюдение
	Туристские игры и конкурсы.		0	2	практикум	наблюдение
	Разведение костра, приготовление пищи.		0	2	практикум	наблюдение
	Уборка территории бивака.		0	2	практикум	наблюдение
	Поход выходного дня.		0	2	практикум	наблюдение
	Поход выходного дня.		0	2	практикум	наблюдение
<b>Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>						
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	10	0	2	практикум	наблюдение
	Техника бега.		0	2	практикум	наблюдение
	Упражнения на выносливость.		0	2	практикум	наблюдение
	Спортивные игры.		0	2	практикум	наблюдение
	Движение по пересеченной местности.		0	2	практикум	наблюдение
<b>Раздел 9. Туристская и бардовская песня</b>						
9	История туристской песни.	6	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Разучивание туристских песен.		0	2	практикум	наблюдение
	Исполнение туристских и бардовских песен.		0	2	практикум	наблюдение
<b>Итого часов</b>		<b>144</b>	<b>32</b>	<b>112</b>		

Учебный (тематический) план четвертого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	<b>Раздел 1. Вводные занятия</b>					
1.1.	История отечественного спорта и туризма. Правила поведения юных туристов	4	2	0	Беседа	опрос

1.2	Правила поведения юных туристов.		0	2	практикум	наблюдение
2	<b>Раздел 2. Туристско-бытовые навыки туриста</b>					
2.1.	Основы безопасности	2	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
2.2.	Личное снаряжение и уход за ним.	6	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
2.3	Групповое снаряжение и уход за ним.		0	2	практикум	наблюдение
2.4	Организация биваков и охрана природы.		0	2	практикум	наблюдение
2.5	Туристские костры	4	0	2	практикум	наблюдение
	Разведение костров. Техника безопасности у костра.		0	2	практикум	наблюдение
2.6	Палатки и укрытия.	2	0	2	практикум	наблюдения
2.7	Туристская группа в походном строю.	4	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Туристский поход.		0	2	практикум	наблюдение
2.8	Питание туристской группы	6	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Составление меню на однодневный поход.		0	2	практикум	наблюдение
	Обязанности завхоза по питанию. Распределение продуктов на поход.		0	2	практикум	наблюдение
	<b>Раздел 3. Основы топографии</b>					
3.1	Топографическая карта	2	0	2	практикум	наблюдение
3.2	Условные топографические знаки	2	0	2	практикум	наблюдение
	<b>Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование</b>					
4.1	Ориентирование по компасу, движение по азимуту	4	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Движение по азимуту.		0	2	практикум	наблюдение
4.2	Ориентирование по компасу и карте.	4	2	0	Беседа (дистанционное обу-	опрос

					чение)	
	Измерение расстояний по карте. Работа с картой и компасом.		0	2	практикум	наблюдение
4.3	Ориентирование на местности		0	2	практикум	наблюдение
	Учебно-тренировочное занятие на местности.	4	0	2	практикум	наблюдение
4.4	Спортивное ориентирование. Участие в соревнованиях по плану МБУ ДО «ЦДЮТиЭ «Юлдаш»	20	0	20	соревнования	соревнования
4.5	Экскурсионное ориентирование		2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Экскурсия по городу	4	0	2	практикум	наблюдение
<b>Раздел 5. Первая доврачебная помощь</b>						
5.1	Оказание первой доврачебной помощи.	2	0	2	практикум	наблюдение
5.2	Медицинская аптечка.	2	0	2	практикум	наблюдение
5.3	Способы транспортировки пострадавшего	2	0	2	практикум	наблюдение
<b>Раздел 6. Основы краеведения</b>						
6.1	Родословие	2	0	2	практикум	наблюдение
6.2	Земляки	2	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
6.3	Природное наследие		2	0	практикум	наблюдение
	Дневник наблюдения за природой.		0	2	практикум	наблюдение
	Изготовление кормушек, скворечников.	8	0	2	практикум	наблюдение
	Экскурсия в зимний и весенний лес.		0	2	практикум	наблюдение
<b>Раздел 7. Спортивно-оздоровительный туризм</b>						
7.1	Пешеходный туризм	20	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос

	Страховочные системы. Организация страховки.		0	2	практикум	наблюдение
	Просмотр видеофильмов «Преодоление естественных препятствий»		0	2	практикум	наблюдение
	Отработка этапов: спуск, подъем, траверс склона.		0	2	практикум	наблюдение
	Преодоление препятствий (канав, завалов, оврагов).		0	2	практикум	наблюдение
	Преодоление препятствий (болота по кочкам, по жердям).		0	2	практикум	наблюдение
	Подъем, спуск, траверс с самостраховкой.		0	2	практикум	наблюдение
	Переправа реки в брод различными способами.		0	2	практикум	наблюдение
	Туристские узлы.		0	2	практикум	наблюдение
	Игра «Кто быстрее».		0	2	практикум	наблюдение
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	10	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Туристские узлы.		0	2	практикум	наблюдение
	Установка и снятие палатки.		0	2	практикум	наблюдение
	Этап: подъем, спуск, траверс.		0	2	практикум	наблюдение
	Игра «Покорение Эвереста».		0	2	практикум	наблюдение
7.3	Пешеходные прогулки и походы	14	0	2	практикум	наблюдение
	Правила движения в группе. Темп движения.		0	2	практикум	наблюдение
	Составление хронометража на маршруте.		0	2	практикум	наблюдение
	Организация бивака. Разведение костра, приготовление пищи.		0	2	практикум	наблюдение

	Поход выходного дня.		0	2	практикум	наблюдение
	Поход выходного дня.		0	2	практикум	наблюдение
	Поход выходного дня.		0	2	практикум	наблюдение
<b>Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>						
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	14	0	2	практикум	наблюдение
	Движение по пересеченной местности.		0	2	практикум	наблюдение
	Техника бега и спортивная ходьба.		0	2	практикум	наблюдение
	Бег с препятствиями по пересеченной местности.		0	2	практикум	наблюдение
	Упражнения на выносливость.		0	2	практикум	наблюдение
	Гимнастические упражнения.		0	2	практикум	наблюдение
	Спортивные игры.		0	2	практикум	наблюдение
9	<b>Туристская и бардовская песня</b>	2	0	2	практикум	наблюдение
Итого часов		<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>		

### 3. Содержание программы

#### 1-й год обучения

#### 1. Вводные занятия

##### 1.1. Оздоровительная роль туризма

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

##### *Практические занятия*

Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

##### 1.2. Правила поведения юных туристов

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране



природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице, и в своем микрорайоне (населенном пункте).

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота - залог здоровья». Юные туристы - хорошие товарищи и коллективисты.

Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно-оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям.

Подготовка, организация и выполнение порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки.

### ***Практические занятия***

Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону школы. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др.

## **2. Азбука туристско-бытовых навыков туриста**

### **2.1. Основы безопасности в природной среде.**

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

### **2.2. Основы безопасности на занятиях, дома и в школе.**

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

### ***Практические занятия***

Игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

### **2.3. Личное снаряжение и уход за ним.**

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

### ***Практические занятия***

Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и туристская прогулка в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

### **2.4. Питьевой режим на туристской прогулке.**

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

### ***Практические занятия***

Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

### **2.5. Групповое снаряжение и уход за ним.**

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Стойки и колышки для палатки.

Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, тара и упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

#### ***Практические занятия***

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

#### **2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор**

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

#### ***Практические занятия***

Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

#### **2.7. Организация биваков и охрана природы.**

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке).

#### ***Практические занятия***

Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ.

Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

#### **2.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии).**

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

#### ***Практические занятия***

Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

### **3. Азбука топографии**

#### **3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор**

Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

#### ***Практические занятия***

Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (назначение различных построек и объектов).

#### **3.2. План местности.**

История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

#### ***Практические занятия***

Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.

Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

### **3.3. Условные знаки.**

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

#### ***Практические занятия***

Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

## **4. Туристское и экскурсионное ориентирование**

### **4.1. Ориентирование по сторонам горизонта.**

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта.

Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

#### ***Практические занятия***

Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

### **4.2. Ориентирование на местности.**

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде).

#### ***Практические занятия***

Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

### **4.3. Виды туристского ориентирования**

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).

Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте.

Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП).

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

#### ***Практические занятия***

Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.

Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

#### **4.4. Экскурсионное ориентирование.**

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Выявление и нанесение на бумажную основу (план микрорайона школы, улицы, двора) различных памятников и других интересных объектов.

#### ***Практические занятия***

Чтение легенды. Движение по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

### **5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь**

#### **5.1. Личная гигиена юного туриста**

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

#### ***Практические занятия***

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

#### **5.2. Походный травматизм и возможные заболевания.**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.

Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

#### **5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок**

Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

#### ***Практические занятия***

Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

#### **5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка.**

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара группы.

##### ***Практические занятия***

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

#### **5.5. Способы транспортировки пострадавшего**

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

##### ***Практические занятия***

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

### **6. Основы краеведения**

#### **6.1. Родословие**

Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

##### ***Практические занятия***

Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. Рисование на темы: «Моя семья», «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка».

#### **6.2. Моя школа.**

Изучение истории школы: «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Учителя и выпускники школы. Выдающиеся люди, ветераны войн.

##### ***Практические занятия***

Встречи с интересными людьми, прослушивание их рассказов о школьных годах.

#### **6.3. Природа родного края**

Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года.

Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой.

##### ***Практические занятия***

Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листвы различных пород деревьев, поиск и зарисовывание отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).

Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

### **7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма**

#### **7.1. Пешеходный туризм**

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав); Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

##### ***Практические занятия***

Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям

(жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

### **7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)**

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

#### ***Практические занятия***

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

## **8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

### **8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма**

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

#### ***Практические занятия***

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», бег с препятствиями.

Прыжки в длину и высоту.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения.

Спортивные (в том числе народные) игры.

## **9. Туристская и бардовская песня.**

История туристской песни

#### ***Практические занятия***

Разучивание туристских песен. Формирование вокально-интонационных навыков. Исполнение туристских песен.

## **2-й год обучения**

### **1. Вводное занятие**

#### **1.1. Познавательная роль туризма**

Туризм - средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России.

Подведение итогов 1-го года занятий. Беседа с занимающимися о том, кто и как справлялся с туристскими должностями в течение 1-го года, об основных достижениях каждого воспитанника. Постановка целей и задач на новый год. Уточнение интересов и пожеланий, занимающихся на новый год.

#### **1.2. Правила поведения юных туристов**

Общественно полезные и лично значимые дела юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Проблемы охраны природной среды (зеленой зоны) в микрорайоне и ближайшем окружении - в лесу (парке), на реке, а также посильное участие юных туристов в их решении.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девиз юных туристов: «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Туристские должности. Общественные поручения, краеведческие и исследовательские задания, выполняемые во время прогулок и экскурсий. Подготовка к

туристским прогулкам, экскурсиям, состязаниям, играм и соревнованиям. Правила поведения в местах туристских прогулок и экскурсий. Уважительное отношение к окружающим людям.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Их права и обязанности. Капитан команды, его права и обязанности, его участие в распределении обязанностей среди участников команды.

Помещения и сооружения для учебных занятий и оздоровительных тренировок. Правила безопасного поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке, в лесу. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Командир туристской группы - помощник руководителя туристского мероприятия (прогулки, экскурсии), его права и обязанности.

Укрепление здоровья. Аккуратность, пунктуальность, стремление к чистоте и порядку.

## **2. Туристско-бытовые навыки юного туриста**

### **2.1. Основы безопасности в природной среде.**

Безусловное выполнение требований руководителя туристской (экскурсионной) группы - основа безопасного поведения. Правила передвижения туристской группы, правила перехода улиц в населенных пунктах. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений. Правила разведения и поддержания туристского костра, а также его тушения при оставлении места бивака. Правила сбора лекарственных и дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод. Правила личной безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Соблюдение тишины во время туристских прогулок, учебных экскурсий. Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде.

Взаимопомощь в туристской группе.

#### ***Практические занятия***

Соблюдение правил безопасности во время туристской прогулки, экскурсии.

Распознавание во время прогулки лекарственных и съедобных дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод.

### **2.2. Основы безопасности дома, в школе, в музее**

Правила безопасного поведения дома, в школе. Правила обращения с колющими, режущими предметами, электроприборами, препаратами бытовой химии и медикаментами. Правила противопожарной безопасности (проверка выключения электроприборов при уходе из класса, квартиры или другого помещения, исключение использования неисправных электроприборов и самостоятельного их ремонта). Правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, действия в случае объявления тревоги. Знание телефонов аварийных служб, службы спасения. Правила эвакуации из помещения (класс, школа) при возникновении опасности. Оказание помощи младшим и престарелым, девочкам.

#### ***Практические занятия***

Игра «Что делать, если...» для закрепления знаний о действиях в аварийной ситуации дома или в школе. Прогулка по микрорайону для закрепления знаний правил безопасного поведения на улице.

### **2.3. Личное снаряжение и уход за ним.**

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки (экскурсии) в зимнее время (межсезонье). Требования к обуви и к одежде: белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, носки, рукавички и пр. Личная посуда туриста, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок, рюкзак, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, бахилы. Специальное туристское снаряжение для соревнований: рукавицы, перчатки, штормовки, головной убор, обувь - и требования к нему.

Укладка и упаковка рюкзака для зимней прогулки. Требования к упаковке продуктов для перекуса во время зимней туристской прогулки (экскурсии). Термос и правила безопасности при пользовании им на экскурсии или зимней прогулке.

Подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями (зима и межсезонье). Уход за личным снаряжением (сушка, проветривание, чистка) и его своевременный ремонт.

#### ***Практические занятия***

Игра «Собери рюкзачок для зимней туристской прогулки» (правильная укладка, в том числе с точки зрения гигиены). Упаковка продуктов для перекуса. Сбор группы и прогулка по парку или лесу в зимнее время для проверки готовности к участию в туристских мероприятиях. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц).

#### **2.4. Питьевой режим на туристской прогулке.**

Питьевой режим во время зимней (или в период межсезонья) туристской прогулки и экскурсии. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями и оздоровительным туризмом. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Использование снега для приготовления пищи на зимней прогулке.

#### ***Практические занятия***

Соблюдение питьевого режима во время зимней туристской прогулки (тренировки), соревнований. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки, экскурсии. Использование снега для приготовления пищи в зимних условиях. Обеззараживание воды для питья и приготовления пищи.

#### **2.5. Групповое снаряжение и уход за ним.**

Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта. Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья.

Снаряжение и оборудование для наблюдений за природой и выполнения краеведческих заданий. Бинокль, фотоаппарат, видеокамера в туристской группе, правила их хранения и использования в походе, на экскурсии. Юный фотограф (видеооператор) туристской группы, ведение дневника фотосъемки (видеосъемки).

Маршрутные документы и карты.

Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины).

Сушка снаряжения после зимней туристской прогулки.

Обязанности заведующего снаряжением (завхоза). Документация завхоза и ее ведение.

#### ***Практические занятия***

Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой в зимний парк (лес). Проверка группового снаряжения до выхода на маршрут и его грамотное использование во время туристской прогулки.

#### **2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор**

Состав ремонтного набора (пассатижи, ножницы, шило, отвертка, напильник, наждачная бумага, шурупы, гвозди, проволока, изолента, клей и др.). Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними при ремонте снаряжения. Обязанности ремонтного мастера группы и завхоза группы по организации своевременного ремонта группового снаряжения. Правила ремонта личного и группового снаряжения во время прогулки или экскурсии в межсезонье или зимой.

#### ***Практические занятия***

Игра-соревнование «Мастер на все руки» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц, простейший ремонт лыж, стоек, палаток, рюкзаков и пр.; знание назначения предметов рем набора).

#### **2.7. Организация бивака и охрана природы**



Охрана природы при организации биваков. Утилизация бытовых отходов и мусора в зимнем туристском походе, на экскурсии. Устройство и оборудование бивака на берегу водоема (реки, озера): кострище, места для приема пищи, для отдыха, для умывания, для забора воды и мытья посуды, мусорная яма, туалет.

Выбор площадки для установки палаток. Установка палатки и тента на поляне (биваке). Установка и снятие палаток (типа «Зима», «Черепашка» и «Двускатная»). Тенты (верхний и нижний) для палаток. Упаковка палатки для транспортировки.

Основные типы и назначение туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный». Выбор места для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Заготовка дров (охрана природы и правила сбора валежника, сухостоя). Растопка для костра, ее заготовка и хранение. Разведение костров. Обязанности дежурного у костра. Упаковка спичек и сухого горючего. Таганок, костровый тросик. Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Тушение костров и охрана природы.

#### ***Практические занятия***

Игра «Выбор места для бивака». Определение места бивака на туристской прогулке по плану (спорткарте) местности с учетом всех требований и необходимости выполнения общественных и краеведческих заданий. Организация бивачных работ во время туристской прогулки. Разбивка лагеря.

Проверка комплектации палаток. Установка палаток в спортивном зале (крепление туристскими узлами (петлями) за горизонтальные опоры). Снятие и упаковка палаток.

Заготовка растопки и хвороста для костра. Оборудование и обустройство кострищ. Разведение и поддержание костра. Приготовление пищи на костре. Сооружение костра для обогрева и сушки одежды.

### **2.8. Туристская группа в походном строю**

Строй туристской группы во время лыжной туристской прогулки: направляющий (тропящий лыжню) и замыкающий туристской группы, порядок смены направляющего (тропящего). Организация отдыха и привалов на лыжных прогулках. Ритм и темп движения туристской группы на лыжном маршруте. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы: промежуточный, для организации перекуса. Распорядок дня на лыжной туристской прогулке.

#### ***Практические занятия***

Туристская лыжная прогулка по парку (лесу). Построение в колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего.

### **3. Основы топографии**

#### **3.1. Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение**

Школа, назначение кабинетов и помещений, школьный двор, дорога в школу; названия прилегающих к школе улиц, предприятия и организации микрорайона, памятные и примечательные места и пр.

#### ***Практические занятия***

Составление плана-схемы микрорайона школы и его вычерчивание условными знаками с указанием назначения зданий и сооружений. Чтение плана школьного двора и школы.

Экскурсия по территории микрорайона школы и ближайшему окружению с выяснением назначения различных зданий и сооружений (жилые, торговые, культурно-досуговые и пр.) и нанесением их на план местности.

#### **3.2. План местности**

Схема и план местности. Топографическая карта. История развития способов изображения земной поверхности на топографических картах. Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа на схемах и планах. Горизонтали. Рельеф и его изображение на картах.

#### ***Практические занятия***

Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага). Изготовление макета холма и котловины аппликацией из картона по горизонталям. Чтение рельефа по спортивной или простейшей топографической карте.

Измерение расстояний на местности, в парке, на лесной опушке, берегу реки. Знакомство с формами рельефа на местности и их изображением на картах.

### **3.3. Условные топографические знаки**

Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности на спортивных картах школьного двора (ближайшего парка, леса). Обязанности топографа туристской группы.

#### ***Практические занятия***

Рисовка условных знаков планов местности и спортивных карт. Топографический диктант, кроссворд. Понятие «легенда». Формирование навыков чтения легенды маршрута туристской прогулки, выполненного условными знаками плана местности.

Овладение навыком составления легенды и движения группы по легенде, выполненной условными знаками.

## **4. Туристское и экскурсионное ориентирование**

### **4.1. Компас и его устройство.**

Знакомство с компасом - прибором для определения сторон горизонта. История создания компаса. Виды компасов по их назначению (морские, геологические, спортивные, учебные, горные и пр.). Направления С, З, Ю и В на циферблате компаса. Устройство компаса и его работа. Компас Адрианова и спортивный компас.

#### ***Практические занятия***

Обсуждение эпизодов из книг, кинофильмов или мультфильмов, герои которых пользуются компасом. Проведение опыта с намагниченной иглой. Знакомство с компасом для ориентирования на местности и правилами работы с ним.

### **4.2. Ориентирование по компасу**

Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование компаса. Определение направлений С, З, Ю и В при помощи компаса.

#### ***Практические занятия***

Определение направлений С, З, Ю, В на КП, установленные в зале, классе, на школьном дворе, на удаленные предметы во время туристской прогулки.

### **4.3. Ориентирование по плану**

Овладение навыками чтения плана местности (спортивной карты). Ориентирование плана (спортивной карты) по сторонам горизонта. Ориентирование плана (спортивной карты) по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по плану (карте).

#### ***Практические занятия***

Формирование умений и навыков движения по плану школы, школьного двора, на местности с использованием дорожно-тропиночной сети.

### **4.4. Ориентирование на местности.**

Формирование навыков отслеживать пройденного расстояния на открытой местности и в парке (лесу) временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам, по линейным ориентирам. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Просмотр видеофильмов по туристскому ориентированию на местности. Юный проводник туристской группы. Штурман туристской группы.

#### ***Практические занятия***

Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта в школьном дворе, в ближайшем парке. Ориентирование по рельефу в парке, микрорайоне школы. Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира,

по местным признакам в условиях леса, речной долины или микрорайона школы. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.

#### **4.5. Виды туристского ориентирования**

Виды туристского ориентирования, соревнования летние и зимние. Соблюдение юными туристами правил соревнований по туристскому ориентированию на местности. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию. Элементарные способы изображения легенды КП и их назначение. Карточка участника для отметки на КП и правила пользования ею. Номер участника и требования к его креплению.

##### ***Практические занятия***

Формирование умений чтения легенды КП. Выработка умений и навыков предстартовой проверки правильности (соответствия) карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров в карточке участника. Крепление номера участника, упаковка карты и обеспечение ее сохранности во время соревнований. Выбор оптимального пути (его рисование на карте) до нужного КП по линейным ориентирам (дорожкам, тропам и др.) на старте. Чтение пути движения до КП по выбранному маршруту.

Прохождение маршрута ориентирования по легенде. Чтение легенды и движение по ней на местности. Отслеживание указанных в легенде объектов (развилки, тропинок), расстояний и направлений (С, З, Ю, В). Работа туристской группы при движении по легенде. Прохождение несложных дистанций группами по 5-6 воспитанников (в сопровождении старшеклассников) в микрорайоне школы или в парке.

Прохождение маркированного маршрута. Маркировка лыжни для ориентирования. Отслеживание наличия маркировки на развилках дорог, лыжни. Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами по 5-6 человек в парке (в сопровождении старшеклассников). Определение точек стояния по линейным ориентирам на местности с использованием плана (несложной спорт. карты).

Прохождение обозначенного маршрута. Необходимость повышенного внимания участников соревнований при движении по карте на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами по 5-6 человек в ближнем окружении школы или в парке (в сопровождении старшеклассников).

Прохождение маршрутов ориентирования по выбору. Правила и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции в ближнем окружении школы или в парке группами по 5-6 человек в сопровождении старшеклассников.

Прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении. Правила и условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции в ближнем окружении школы или в парке группами по 5-6 человек в сопровождении старшеклассников или педагога.

#### **4.6. Экскурсионное ориентирование.**

##### ***Практические занятия***

Выявление по обозначенному маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в ближнем окружении школы, микрорайона (населенного пункта) по их описанию. Нанесение объектов на план маршрута движения по микрорайону (населенному пункту) под руководством педагога (старших школьников). Соблюдение правил перехода пешеходами улиц при организации движения.

#### **5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь**

##### **5.1. Личная гигиена туриста**

Соблюдение правил «Чистота - залог здоровья» и «В здоровом теле - здоровый дух». Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках при организации перекусов в

зимнее время (межсезонье). Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Утренняя зарядка. Утренний и вечерний туалет, контрастный душ. Закаливание. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Организация простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья. Обязанности санитара туристской группы по контролю за соблюдением правил личной гигиены юными туристами.

#### ***Практические занятия***

Игра «Упаковка продуктов питания для перекуса во время зимней туристской прогулки». Личная гигиена на зимнем привале при организации перекуса. Работа санитара в туристской группе.

Ведение дневника самочувствия совместно с родителями.

Просмотр и обсуждение видеосюжетов «Из жизни юных туристов нашего объединения».

#### **5.2. Оказание первой доврачебной помощи**

Оказание первой доврачебной помощи при различных заболеваниях и травмах. Материалы для обработки ран и наложения повязок.

Растяжение, вывих. Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика. Ожоги, обморожения. Причины, признаки, виды ожогов и обморожений. Профилактика ожогов и защита организма от мороза.

Укусы животных и кровососущих насекомых. Правила обработки ран и наложения повязок. Профилактика укусов клещей и других насекомых.

Отравление. Профилактика пищевых отравлений. Признаки, оказание необходимой помощи.

Тепловой и солнечный удар. Причины и признаки. Профилактика, необходимая помощь.

#### ***Практические занятия***

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

#### **5.3. Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок**

##### ***Практические занятия***

Обработка ранок, ссадин, мозолей. Наложение повязок.

Игра «Айболит»: необходимая доврачебная помощь условно пострадавшему.

#### **5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки**

Работа санитара группы (участника туристской прогулки) по комплектованию групповой (индивидуальной) медицинской аптечки для туристской прогулки. Состав индивидуальной и групповой аптечки. Назначение медикаментов, витаминов и перевязочных материалов, их упаковка и требования к хранению и использованию, сроки хранения медикаментов и их маркировка. Обязанности санитара группы на экскурсии и прогулке. Дневник санитара туристской группы.

##### ***Практические занятия***

Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Игра «Лучший знахарь» (назначение медикаментов, лекарственных растений и народных средств).

#### **5.5. Способы транспортировки пострадавшего**

Способы транспортировки пострадавшего. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах и заболеваниях: вывихах, тепловом ударе, отравлении и др. Правила транспортировки пострадавшего по лестницам, склонам (спуски и подъемы) при различных травмах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

##### ***Практические занятия***

Изготовление средств для транспортировки пострадавшего из курток, штормовок.

Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе на руках, с помощью простейших транспортных средств (носилки из штормовок, курток).

Изготовление средств для транспортировки пострадавшего из курток, штормовок  
Изготовление средств для транспортировки пострадавшего из курток, штормовок.

## **6. Основы краеведения**

### **6.1. Родословие**

Ближайшие родственники воспитанников. Родословная. Семейные традиции и праздники. География родни.

#### ***Практические занятия***

Составление совместно с родителями родословной, генеалогического древа. Рассказы о своих друзьях, бабушках, дедушках, других родственниках. Выставка «Семейный альбом».

### **6.2. Земляки**

Народные обычаи, обряды, народные игры, музыка, танцы, характерные для данного региона. Фольклор.

***Практические занятия*** Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек, танцев, игр.

### **6.3. Азбука краеведения**

Краеведческие должности: юный историк-краевед, краевед-летописец, краевед-фотограф, метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т. д. Ведение дневника краеведческих наблюдений.

Правила поведения и культуры общения в культурно-зрелищных и просветительных учреждениях. Умение слушать экскурсовода и правильно осматривать экспонаты.

Правила общения с ветеранами. Подготовка вопросов. Ведение беседы.

Правила поведения в природе и наблюдений во время экскурсии в лес или к реке. Дневник краеведческих наблюдений.

#### ***Практические занятия***

Экскурсия в краеведческий музей (школьный). Рассказ занимающихся о наиболее ярких впечатлениях от посещения музея, выставки. Охрана и оказание помощи животным и птицам (выявление и огораживание муравейников, вывешивание кормушек и пр.).

## **7. Спортивно-оздоровительный туризм**

### **7.1. Пешеходный туризм**

Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Организация движения группы по пересеченной и залесенной местности, преодоление простых водных преград, преодоление крутых склонов, движение вдоль шоссе и по дорогам (тропам), спуски и подъемы, траверсы склонов «серпантином». Использование альпенштоков. Подъем и спуск по склонам с использованием перил спортивным способом. Способы переправы через болото, через канавы, завалы. Преодоление оврагов, песчаных склонов. Обход преград и препятствий.

Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.

#### ***Практические занятия***

Просмотр видеофильмов о преодолении препятствий. Освоение техники передвижения: спуски, подъемы, преодоление канав, завалов, оврагов и пр. Движение по пересеченной и залесенной местности. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям) и по кочкам. Подъем, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков и вертикальных перил. Преодоление простых естественных препятствий (с веревкой). Спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил (веревки). Переправа через ручей (овраг) по качающемуся бревну. Переправа через овраг с использованием «маятника».

Пешеходные прогулки в лес осенью. Соблюдение правил движения в группе, темпа и ритма движения на маршруте. Организация отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение за окружающими объектами природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды города и леса. Движение по лесу по тропам и

дорожкам, просекам. Движение по пересеченной местности. Составление условными знаками легенды маршрута движения группы всеми участниками или группой при помощи педагога. Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных игр и конкурсов. Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

Пешеходные прогулки к водоему, реке весной. Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды водоема, реки. Движение по склонам и берегу реки. Выбор оптимального пути. Оказание взаимопомощи при преодолении водных преград (ручьев, луж, канав и т. п.). Подъем и спуск с использованием альпенштоков. Рассказы юных знатоков природы (деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, водоемов и т. д.) о сезонных изменениях в природе.

## **7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)**

Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий.

Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Лидирующий и замыкающий спортсмены. Права и обязанности спортсмена-туриста, участника соревнований. Спортивное поведение. Элементы разработки тактики прохождения и взаимодействия спортсменов-туристов на дистанции полосы препятствий.

### ***Практические занятия***

Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах: переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштока; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; преодоление оврага (канавы) на судейском «маятнике», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну; установка и снятие палатки.

## **7.3. Туристские узлы и их применение**

Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий». Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки.

### ***Практические занятия***

Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.

## **8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

### **8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма**

Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

### ***Практические занятия***

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.

Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

## **9. Туристская и бардовская песня**

История бардовской песни.

### ***Практические занятия***

Разучивание туристских песен. Формирование вокально-интонационных навыков. Исполнение туристских и бардовских песен.

### **3-й год обучения**

#### **1. Вводное занятие**

##### **1.1. История отечественного туризма**

Отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Знакомство с туристами-старшеклассниками своей школы (учреждения дополнительного образования) и их деятельностью (вечер-встреча). Подведение итогов общественно полезных дел туристской группы (объединения) за прошедший год.

##### ***Практические занятия***

Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом от оздоровительных туристских прогулок, экскурсий, походов. Подведение итогов 2-го года занятий, выяснение основных знаний, умений и навыков, полученных за два года занятий. Выявление (совместно с воспитанниками) положительной динамики занятий оздоровительно-познавательным туризмом в объединении. Постановка целей и задач на новый год занятий. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся.

Оформление выставки (экспозиции) из творческих работ (фотографий, рисунков, рассказов, поделок и пр.) воспитанников по итогам года занятий и летнего отдыха.

##### **1.2. Правила поведения юных туристов**

Знакомство с историей и традициями общественно полезных дел своей школы, выполняемых юными туристами на экскурсиях и туристских прогулках.

Охрана природной среды (зеленой зоны) в своем микрорайоне и городе, посильное участие юных туристов в ее улучшении.

Кодекс чести юного туриста. Девизы: «В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота - залог здоровья», «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Взаимопомощь и взаимовыручка. Готовность оказать помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Уважение к коллективу (группе), стремление к сплоченности. Ответственность за порученное дело.

Правила хорошего тона, взаимоотношения между мальчиками и девочками в туристской группе.

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях.

Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Спортивное и неспортивное поведение.

Укрепление своего здоровья. Аккуратность, пунктуальность, соблюдение чистоты и порядка. Соблюдение правил культурного поведения в местах туристских прогулок и экскурсий.

##### ***Практические занятия***

Туристская прогулка в лес, в парк с целью закрепления знаний и навыков межличностных взаимоотношений, поведения в природе, на улице и в транспорте, а также выявления навыков наблюдательности, вежливости, отзывчивости, доброты, внимания. Ролевые игры по правилам взаимоотношений между мальчиками и девочками; правилам хорошего тона; правилам поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и пр.

Совместное оформление впечатлений от прогулки. Обсуждение работы членов группы и коллектива (команды) в целом.

#### **2. Туристско-бытовые навыки юного туриста.**

##### **2.1. Основы безопасности в природной среде**

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы; соблюдения порядка и тишины на привале и во время движения группы.

Взаимопомощь и доброжелательность во взаимоотношениях в туристской группе - одно из условий безопасности.

Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении не затушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Соблюдение мер безопасности во время туристской прогулки (похода); опасные (ядовитые) растения и животные своего края. Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов).

## **2.2. Основы безопасности на улице и в микрорайоне**

Характеристика помещений и сооружений, где будут проходить учебные занятия на местности и оздоровительные тренировки. Правила безопасного поведения на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок и правила использования снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов при занятиях на местности.

Правила безопасности на улице, в своем населенном пункте; необходимость знания названий улиц, домашнего адреса, телефонов и пр. Правила безопасности при переходе улиц и дорог, при движении пешеходов в городе (населенном пункте). Правила безопасного пользования общественным транспортом (автобус, трамвай, троллейбус, метро) и поведения в нем. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

### ***Практические занятия***

Игра «Что делать в случае потери ориентировки в городе, на улице, в микрорайоне?». Действия в аварийной ситуации на улице, экскурсии, туристской прогулке, в походе.

Организация движения туристской группы по микрорайону, по улице; правила перехода улиц и дорог пешеходами.

## **2.3. Личное снаряжение и уход за ним**

Личное снаряжение юного туриста для участия в однодневном походе, экскурсии, соревнованиях. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезоном года и погодными условиями. Особенности личного снаряжения для походов летних, зимних и в межсезонье и требования к нему: практичность, удобство и пр. Личная аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Упаковка рюкзака для похода (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка и упаковка; индивидуальная регулировка рюкзака). Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Предметы личной гигиены юного туриста (полотенце, мыло в футляре, зубная щетка в футляре, зубная паста и пр.).

### ***Практические занятия***

Укладка рюкзака для туристского однодневного похода, размещение снаряжения в рюкзаке. Подгонка и регулировка рюкзака для похода. Ремонт личного снаряжения, знание назначения предметов личного ремнабора и правил обращения (работы) с ними.

Игра-сбор для выяснения и корректировки умения воспитанников готовиться к участию в туристских мероприятиях.

## **2.4. Групповое снаряжение и уход за ним**

Костровое снаряжение (котелки, таганок, костровый тросик, саперная лопатка, топоры, пилы, рукавицы) и кухонное (клеенка, половники, ножи, терки, мешки и пакеты для упаковки продуктов). Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода за ними и их ремонт. Кольшки и стойки для палатки и уход за ними. Снаряжение для зимнего туризма (палатка «Зима» и печка). Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения краеведческих, исследовательских заданий. Фотоаппараты, видеокамера в туристской группе. Аптечка и ремонтный набор. Маршрутные документы и туристские схемы и карты. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное снаряжение (веревки, карабины) и требования, предъявляемые к нему. Уход за снаряжением, сушка и ремонт.



Обязанности юных фотографа, видеооператора, дежурных по кухне, завхоза туристской группы. Обязанности заведующего снаряжением группы. Распределение снаряжения между участниками похода, прогулки.

#### ***Практические занятия***

Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками туристской прогулки, однодневного похода. Выполнение завхозом по снаряжению своих обязанностей в период подготовки туристского мероприятия, во время его проведения и по его завершении.

Составление командиром и завхозом перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода (зимнего и летнего). Распределение группового снаряжения, упаковка рюкзаков для совершения похода.

Организация ремонта группового снаряжения завхозом и членами туристской группы. Изготовление обуви или одежды из подручных материалов.

Игра-соревнование «Как и чем отремонтировать личное снаряжение?» (выбор способов штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц или ремонта молний, пришивание лямок или тесемок, ремонт лыж, ботинок и пр.).

### **2.5. Организация биваков и охрана природы**

Требования к бивакам в зимнем походе (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды. Особенности разведения костра в зимнем походе.

Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Правила заготовки дров для костра (печки) в зимнем лесу. Уборка места бивака туристской группой. Утилизация пищевых и бытовых отходов.

Основные типы туристских костров: «нодья», «звездный», их назначение. Костры в лесу, на опушке, у реки; летом, в межсезонье и зимой. Заготовка дров, их разделка с соблюдением мер безопасности. Заготовка растопки для костра и ее хранение. Упаковка спичек и сухого горючего. Правила безопасности при работе с туристской печкой для палатки «Зима».

#### ***Практические занятия***

Игра в спортивном зале «Организация походного бивака туристской группы». Распределение и выполнение должностных обязанностей между членами туристской группы. Планирование бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря в зимнем походе (на прогулке). Природоохранные мероприятия, сбор мусора на прилегающей к биваку территории и его утилизация.

Выбор места для костра и его обустройство. Разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Приготовление пищи на костре. Организация дежурства для поддержания костра. Соблюдение правил безопасности при работе у костра.

Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток «Двускатная» и «Зима» в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры). Снятие палатки и ее упаковка для транспортировки.

Изготовление простейших укрытий от дождя и ветра в лесу, у реки из подручных средств (шалаш, навес, ветрозащитная стенка).

### **2.6. Туристская группа в походе**

#### ***Практические занятия***

Туристский учебный поход. Маршрут туристской группы. Движение в походной колонне, преодоление естественных препятствий в туристском однодневном походе (на прогулке). Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Тропление лыжни и смена тропящего в лыжном походе. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Разведка пути движения и требования к знаниям и умениям юных разведчиков. Распорядок походного дня однодневного похода. Работа направляющего и замыкающего, разведчиков и штурмана, хронометриста группы. Организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе.

## **2.7. Питание туристской группы**

### ***Практические занятия***

Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов. Хранение продуктов. Распределение продуктов в туристской группе. Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

Приготовление пищи в полевых условиях на костре (при участии и при контроле взрослых: родителей, педагога).

## **3. Основы топографии**

### **3.1. Топографическая и спортивная карта**

План местности, топографическая и спортивная карта. Рельеф и его изображение. Горизонталы. Сетка карты. Магнитные меридианы. Простейшие приемы зарисовки местности в туристском походе.

### ***Практические занятия***

Чтение плана-схемы микрорайона школы, города (района). Чтение рельефа по карте. Работа с топографическими и спортивными картами разного масштаба.

### **3.2. Условные топографические знаки**

Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Обязанности топографа и штурмана туристской группы.

### ***Практические занятия***

Рисовка основных условных знаков спортивных и топографических карт. Топографический диктант, кроссворды. Чтение карт. Сбор карты (мозаики) по образцу.

Составление легенды движения группы из набора условных знаков. Движение по карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров.

## **4. Туристское и экскурсионное ориентирование**

### **4.1. Ориентирование по компасу, азимут**

Ориентирование компаса. Правила работы с компасом. Азимут (0, 90, 180, 270°). Определение азимута на предметы с помощью компаса.

### ***Практические занятия***

Определение азимутов (0, 90, 180, 270°) на КП, установленные в парке, в лесу на поляне. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (0, 90, 180, 270).

Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам).

### **4.2. Ориентирование по компасу и карте**

Чтение спортивной и топографической карты. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте.

### ***Практические занятия***

Работы с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний. Движение на местности по карте и при помощи компаса.

### **4.3. Ориентирование на местности**

Ориентирование в лесу, у реки, в поле, в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по компасу (азимут). Выбор оптимального пути движения. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути движения во время ориентирования на местности. Ориентирование в лесных массивах. Границы полигонов. Действия в аварийной ситуации. Разведчик туристской группы. Штурман туристской группы.

### ***Практические занятия***

Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в парке, небольшом лесном массиве. Ориентирование по рельефу. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования. Ориентирование в лесных массивах. Формирование навыка ориентирования в границах полигона (между дорог, тропинок, просек). Действия в аварийной ситуации.

#### ***(Дистанционные занятия***

Разведчик туристской группы. Штурман туристской группы.)

### **4.2. Виды соревнований по ориентированию**

Правила соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к старту. Действия спортсмена на финише и после его прохождения.

Легенды КП. Карточка для отметки на КП. Номер участника и требования к его креплению. Планшет для зимнего ориентирования.

Неспортивное поведение. Преследование спортсмена на дистанции.

Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек. Контуры растительности (лесных массивов, кустарника).

#### ***Практические занятия***

Формирование навыков чтения легенды КП и перенесения ее в карточку участника. Предстартовая проверка соответствия карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров. Нанесение местоположения КП на карту с образца. Вычерчивание пути своего движения при ориентировании. Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП.

Прохождение маршрута по ориентированию по легенде. Понятие «ориентирование по легенде». Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и направлений (азимутов). Работа туристского звена разведчиков при движении по легенде. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение маркированного маршрута. Понятие «маркировка дистанции». Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение обозначенного маршрута. Понятие «обозначенный маршрут». Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение маршрутов по ориентированию по выбору. Понятие «ориентирование по выбору». Правила и условия соревнований ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении. Понятие «ориентирование в заданном направлении». Правила и условия соревнований ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию по азимуту. Понятие «ориентирование по азимуту с помощью компаса». Направляющий, контролирующий участники; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний. Прохождение дистанции группами по 4-5 человек.

### **4.3. Экскурсионное ориентирование**

#### ***Практические занятия***

Памятники истории, архитектуры, искусства и т. п. в микрорайоне школы, городе (районе). Поиск объектов по плану микрорайона с использованием легенды маршрута движения звеньями (по 2-3 воспитанника под руководством старшекласника) с соблюдением правил перехода улиц.

## **5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи**

### **5.1. Личная гигиена туриста.**

#### ***Практические занятия***

Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках и в походах, при организации перекусов. Личная гигиена на привале, при организации перекуса, приготовлении пищи и ее приеме. Гигиена ног в походе. Способы закаливания организма. Работа санитаря в туристской группе. Простейшие приемы самомассажа и их выполнение после физических упражнений. Ведение дневника наблюдений за самочувствием.

Просмотр и обсуждение видеосюжетов о приемах выполнения восстановительного самомассажа и о закаливании организма.

### **5.2. Оказание первой доврачебной помощи.**

#### ***Практические занятия***

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений.

Первая помощь при переломах конечностей. Имобилизация, транспортировка пострадавшего.

Правила обработки ран и наложения повязок при укусах змей, ядовитых насекомых.

### **5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин.**

#### ***Практические занятия***

Отработка способов обработки ран, ссадин, наложение жгутов и шин. Игра «Айболит» (необходимая доврачебная обработка и наложение простых повязок на конечности).

### **5.4. Измерение температуры тела, пульса.**

#### ***Практические занятия***

Приборы для измерения температуры тела. Способы измерения пульса. Основные показатели состояния здоровья и самочувствия юных туристов.

Измерение температуры тела и пульса до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдения за состоянием здоровья и самочувствием (личного и туристской группы) в течение года и в туристском походе (на прогулке).

### **5.5. Медицинская аптечка.**

#### ***Практические занятия***

Состав медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Использование лекарственных растений для настоев и заварки чая.

### **5.6. Способы транспортировки пострадавшего**

#### ***Практические занятия***

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Способы транспортировки. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего.

## **6. Основы краеведения**

### **6.1. Родословие**

#### ***Практические занятия***

Составление совместно с родителями генеалогического древа своей семьи. Профессии и увлечения членов семьи, бабушек, дедушек и других ближайших родственников (династии и родословная).

Составление рассказов о профессиях и работе родителей, старших братьев или сестер.

### **6.2. Земляки**

Знакомство с национальностями, проживающими в своей местности. Народные обычаи, обряды. Фольклор. Народные промыслы. Игрушки и посуда.

#### ***Практические занятия***

Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек. Знакомство с народными промыслами.

### **6.3. Культурное и природное наследие**

Достопримечательности своего района (населенного пункта), охрана памятников истории, природы, культуры и архитектуры.

Памятники природы родного края. Редкие и исчезающие растения и животные родного края. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры. Растения и животный мир леса, луга, берега реки. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности в лесах, парках и других закрытых пространствах (по сезонам года). Краеведческие задания и их выполнение на экскурсии.

#### ***Практические занятия***

Экскурсии в парк (лес) и наблюдение за поведением птиц, животных. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о местах обитания редких растений и животных родного края). Сбор лекарственных растений по маршруту группы. Изготовление скворечников, кормушек. Подведение итогов экскурсии.

Ведение дневников наблюдений за природой. Рисунки о том, что увидели на туристской прогулке, экскурсии, в походе. Обсуждение рисунков, поделок из природных материалов и защита работ их авторами.

Экскурсия в школьный (городской, заводской) музей для знакомства с миром профессий. Соблюдение правил поведения и культуры общения в культурно-зрелищных учреждениях, музеях. Оформление газеты-отчета об экскурсии.

## **7. Спортивно-оздоровительный туризм**

### **7.1. Пешеходный туризм**

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов «серпантинном», движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника». Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

#### ***Практические занятия***

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото с наведением к ладьям (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку (ручей) вброд (глубиной до 0,2-0,3 м). Просмотр сюжетов видеофильмов.

### **7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма**

Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами). Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.

#### ***Практические занятия***

Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил. Анализ результатов (ошибок) прохождения дистанции.

#### **7.3. Пешеходные прогулки**

Организация походного самоуправления в туристской группе. Выполнение занимающимися правил движения в группе, соблюдение темпа движения на маршруте и отдыха на привалах. Наблюдение и выявление интересных объектов в природной среде.

#### ***Практические занятия***

Самостоятельное составление условными знаками легенды маршрута движения группы звеньями занимающихся. Составление плана-схемы маршрута группы. Соблюдение интервала при движении в группе, темпа движения на маршруте. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация бивака на большом привале, проведение подвижных туристских игр и конкурсов. Заготовка в игровой, соревновательной форме хвороста и валежника для костра. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

#### **8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

##### **8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма**

Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

#### ***Практические занятия***

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры. Движение с нагрузкой по пересечённой местности.

#### **9. Туристская и бардовская песня**

История туристской песни.

#### ***Практические занятия***

Разучивание туристских песен. Формирование вокально-интонационных навыков. Исполнение туристских и бардовских песен.

#### **4-й год обучения**

#### **1. Вводное занятие**

##### **1.1. История отечественного спорта и туризма**

Спортивный туризм в России. Виды спортивного туризма. Разрядные требования юных туристов-спортсменов.

Подведение итогов 3-го года занятий, выявление знаний, умений и навыков, полученных за три года занятий. Просмотр и обсуждение видеосюжетов о занятиях, туристских прогулках, походах, соревнованиях с участием занимающихся в объединении.

#### ***Практические занятия***

Знакомство со взрослыми спортсменами-туристами своего края, города (района) и их туристской деятельностью. Знакомство воспитанников с материалами (видеосюжетами, фотографиями, картами, схемами и др.) предполагаемого района проведения летнего зачетного похода. Составление плана подготовки к зачетному двухдневному походу, планирование основных дел на учебный год.

## **1.2. Правила поведения юных туристов**

Основные законы и правила поведения юных туристов. Права и обязанности юных туристов, их соблюдение в процессе занятий туризмом и краеведением.

Общественно полезные дела юных туристов на экскурсиях в природную среду и во время оздоровительно-туристских прогулок.

Правила поведения в общественном транспорте. Правила перехода улиц, дорог.

Охрана природной среды (зеленой зоны) в ближайшем окружении микрорайона школы и дома, своего города и посильное участие в ее улучшении.

Проявление инициативы и самостоятельности, ответственности за порученное дело.

Готовность прийти на помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Помощь товарищам. Любовь к своему туристскому коллективу (группе).

### ***Практические занятия***

Обсуждение работы друг друга и коллектива (команды) в целом. Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях. Совместное оформление результатов мероприятий.

Знакомство с достопримечательностями своего района (города), активное участие в охране памятников истории, природы, культуры и архитектуры,

## **2. Туристско-бытовые навыки юного туриста**

### **2.1. Основы безопасности**

Основные правила безопасного поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе, у водоема. Взаимопомощь в туристской походной группе. Правила обеспечения безопасности при разведении костров, обращении с пилой и топором при заготовке и разделке дров.

Правила безопасности в городской среде, на улице, во дворе. Правила безопасности при пользовании общественным транспортом. Безопасность дома и в школе. Правила противопожарной безопасности и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб. Правила поведения на экскурсии при отставании от группы, при потере ориентировки.

### ***Практические занятия***

Игра «Что делать в случае... (если заблудился в незнакомом месте)?», действия в аварийной ситуации во время экскурсии в музей, в школе. Ориентирование по планам музеев, парков, схемам городских улиц, метро.

Соблюдение правил безопасности при купании и организации коллективных игр на воде, в лесу или парке. Действия в аварийных ситуациях, при потере ориентировки.

### **2.3. Личное снаряжение и уход за ним**

Личное снаряжение для двухдневного похода и требования к нему: рюкзак, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и др.), личная посуда, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок. Личное снаряжение для летних, зимних походов и походов в межсезонье. Личная медицинская аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов для перекуса и групповых продуктов, выданных для транспортировки на время похода. Укладка рюкзака и упаковка снаряжения для туристского похода. Выбор, подгонка и регулировка рюкзака. Подготовка личного снаряжения в соответствии с погодными условиями. Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Снаряжение для участия в туристских соревнованиях. Подготовка личного снаряжения к участию в соревнованиях по туризму.

### ***Практические занятия***

Игра «Собери рюкзак к туристскому походу» (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка, регулировка рюкзака). Подгонка и регулировка туристского походного рюкзака для транспортировки груза в зависимости от его объема. Сбор группы в туристский однодневный мини-поход в межсезонье (зимой) для выяснения готовности к туристским походам. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц, перестановка или ремонт лыжных креплений).

### **2.3. Групповое снаряжение и уход за ним**

Проверка комплектности группового снаряжения при подготовке к туристскому походу. Назначение группового снаряжения: костровое; кухонное; для организации ночлега; выполнения исследований, наблюдений и краеведческих заданий; преодоления естественных препятствий; ориентирования на местности; отметок на туристском маршруте и его прохождения; оказания первой помощи; ремонта и др. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Работа завхоза группы и организация работы участников туристской группы со снаряжением при подготовке похода, во время и по завершении похода. Весовые характеристики группового снаряжения, выбор снаряжения для похода в зависимости от сезона года и количественного состава туристской группы.

Перечень снаряжения и инструментов ремонтного набора. Назначение предметов и инструментов и правила обращения с ними. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта группового снаряжения.

#### ***Практические занятия***

Проверка комплектности и упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения между участниками туристского похода. Работа завхоза туристской группы со снаряжением в период подготовки и проведения похода и по его окончании. Составление перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода: зимнего однодневного и летнего одно-двухдневного. Использование группового снаряжения во время туристского похода.

Игра «Что берем с собой в поход?» (зимний, в межсезонье и летний).

Ремонт палаток, рюкзаков, тентов, лыж, лыжных палок и прочего снаряжения.

### **2.4. Организация биваков и охрана природы**

Биваки и лагеря для ночлега юных туристов и охрана природы при их организации. Требования к бивакам и разбивке лагеря для организации ночлега в зимних и летних походах (наличие дров, источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака и лагеря для ночлега в зимнем и летнем походе (места для палаток, кострища, места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Разведение костра в зимнем и летнем походе, заготовка растопки и дров. Дежурные и их обязанности. Порядок действий членов туристской группы при устройстве бивака.

#### ***Практические занятия***

Распределение обязанностей и их выполнение при организации лагеря туристской группы.

Выбор места и его планировка при организации бивака и лагеря для ночлега на местности (осенью, зимой и летом). Организация бивачных работ. Устройство кострища и разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Установка палаток. Устройство и оборудование кухни, места для приема пищи, для пищевых и бытовых отходов, отдыха и игр, забора воды, умывания, организации купания, разделки дров.

### **2.5. Туристские костры.**

#### ***Практические занятия***

Заготовка, разделка и хранение дров для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности. Разведение костров в зимних условиях и при дождливой погоде. Поддержание костра в туристском походе. Работа дежурных по кухне. Выполнение обязанностей дежурных по палатке при организации ночлега (дневки) в туристской палатке в зимних условиях с печкой. Запас, хранение и расход дров для печки в зимнем походе. Упаковка и хранение спичек, сухого горючего, растопки для костра или печки.



## **2.6. Палатки и укрытия.**

### ***Практические занятия***

Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток различного типа в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры) звеньями по 4-6 человек (на время).

Выбор площадок для установки палатки на берегу реки, в лесу и на опушке. Установка палатки на поляне в зимнем походе. Установка палатки «Зима», тента для палатки в зимних и летних условиях. Снятие палатки и тента, их упаковка для транспортировки. Правила ухода за палатками и тентами.

Установка и снятие палаток различного типа в зимних (на лыжные палки) и летних условиях звеньями по 4-6 человек. Изготовление укрытия на зимней прогулке (игра «Строительство снежной крепости»).

## **2.7. Туристская группа в походном строю**

Строй туристской группы в зимнем и летнем туристском походе на пересеченной местности и в лесу. Организация взаимопомощи при преодолении естественных препятствий. Ритм и темп движения туристской группы на маршруте зимой и летом. Движение туристской группы по тропам, дорогам и вдоль шоссе. Работа хронометриста и штурмана во время движения. График движения группы, режим движения и отдыха туристской группы. Соблюдение дисциплины и выполнение правил безопасности юными туристами в походном строю. Движение туристской группы в лесу по азимуту. Преодоление водных преград в зимнем лыжном походе.

### ***Практические занятия***

Туристский однодневный лыжный поход. Организация движения группы по пересеченной местности и в лесу в зимнем походе. Работа направляющего и замыкающего, смена тропящего лыжню. Организация привалов.

## **2.8. Питание туристской группы**

Продукты питания для приготовления пищи в походе, их подготовка, упаковка и хранение. Составление меню туристской группы для одно-, двухдневного похода. Хранение продуктов в туристском походе и их транспортировка. Рецепты приготовления туристских блюд. Распределение продуктов среди участников туристского похода (прогулки). Обязанности завхоза по питанию. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

### ***Практические занятия***

Составление меню на однодневный туристский поход с расчетом требуемых продуктов. Расфасовка, упаковка и распределение запаса продуктов между участниками похода. Выполнение обязанностей завхоза по питанию и дежурных поваров в туристском походе. Приготовление по рецептам туристских блюд на костре.

## **3. Основы топографии**

### **3.1. Топографическая карта**

Топографическая карта. Масштабы карт. Изображение рельефа. Горизонтали. Определение высоты местности на карте. Магнитные меридианы. Сетка карты. Простейшие способы съемки участка местности (маршрута) на туристской прогулке.

### ***Практические занятия***

Отработка навыков чтения рельефа по карте. Измерение расстояний и определение высоты по карте. Работа с простейшими приборами для съемки местности. Составление схемы, плана местности в масштабе.

Съемка местности, маршрута группы. Рисовка схем, планов естественных препятствий на маршруте условными знаками и в масштабе.

### **3.2. Условные топографические знаки**

Условные знаки топографических карт: масштабные и немасштабные. Условные знаки спортивных карт.

### ***Практические занятия***

Рисовка условных знаков спортивных и топографических карт. Чтение топографических и спортивных карт. Топографические диктанты, кроссворды. Сбор карты (мозаика) по образцу и без образца на время.

Рисовка нитки движения группы в условных знаках. Движение по спортивной карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров. Определение точки стояния (местонахождения) группы или участника.

#### **4. Туристское и экскурсионное ориентирование**

##### **4.1. Ориентирование по компасу, движение по азимуту**

Компас в туристском походе. Правила работы с компасом. Ориентирование карты по компасу. Азимут. Определение на местности азимутов с помощью компаса.

##### ***Практические занятия***

Определение азимутов на КП, установленные в лесу, на поляне, в пойме реки. Отработка навыков движения по азимутам во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (игра «Кладоискатели»).

##### **4.2. Ориентирование по компасу и карте**

Ориентирование спортивной и топографической карты по компасу. Ориентирование карты по предметам, объектам, звездам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте. Измерение азимутов по карте.

##### ***Практические занятия***

Формирование умений и навыков работы с картой и компасом. Измерение расстояний и азимутов по карте. Чтение маршрута движения группы по карте.

##### **4.3. Ориентирование на местности**

Снаряжение для туристского ориентирования зимой. Планшет ориентировщика. Ориентирование в пойме речной долины, лесу, поле, степи и горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и др. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Определение точки стояния на местности по карте. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального маршрута движения. «Тормозящие» (рубежные) объекты на пути движения во время ориентирования. Границы полигонов. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту.

Разведчик туристской группы. Штурман и топограф туристской группы. Их обязанности в походе.

##### ***Практические занятия***

Нанесение местоположения КП на карту с образца. Планирование (вычерчивание) маршрута пути своего движения при ориентировании от КП к КП. Выбор оптимального пути движения на КП. Просмотр видеофильмов.

Ориентирование с планшетом. Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в лесу и пойме реки. Ориентирование по рельефу в лесном массиве и пойме реки. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования в лесу. Отслеживание границ полигонов. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек.

##### **4.4. Спортивное ориентирование**

Правила соревнований по ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Техника и тактика прохождения дистанций. Легенды КП. Способы отметки на КП. Требования и правила оборудования КП на различных дистанциях ориентирования.

Права и обязанности участников соревнований. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности.

Неспортивное поведение. Преследование и сотрудничество.

### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

#### **4.5. Экскурсионное ориентирование.**

### ***Практические занятия***

Поиск обозначенных на карте экскурсионных объектов (памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п.) в микрорайоне, городе (районе) за определенное время звеном из 2-3 человек под руководством старшего ребенка с соблюдением правил перехода улиц.

#### **5. Первая доврачебная помощь**

##### **5.1. Оказание первой доврачебной помощи.**

### ***Практические занятия***

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристика травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления. Признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи. Профилактика пищевых отравлений.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия в походе и на соревнованиях, на экскурсии.

Укусы клещей, пчел, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи по карточкам.

##### **5.2. Медицинская аптечка**

### ***Практические занятия***

Комплектование медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Упаковка и маркировка медицинской аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Использование лекарственных растений для настоев и заварки чаев.

##### **5.3. Способы транспортировки пострадавшего**

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах в различных условиях. Изготовление волокуши для транспортировки пострадавшего в зимних условиях.

### ***Практические занятия***

Способы транспортировки пострадавшего. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Изготовление волокуш.

Транспортировка пострадавшего на волокуше и на носилках. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего на волокуше.

#### **6. Основы краеведения**

##### **6.1. Родословие**

### ***Практические занятия***

Традиции и обряды, народные праздники и гуляния, семейные праздники. Народные игры наших предков и правила их проведения. Игры на местности, в которые играли бабушки, дедушки и родители воспитанников.

##### **6.2. Земляки**

Изучение истории своего населенного пункта, района. Люди, в честь которых названы улицы, учреждения и другие объекты населенного пункта. Интересные люди, сохраняющие природу, памятники истории и культуры. Знаменитые люди, ветераны войн и труда.

#### ***Практические занятия***

Сбор информации об улицах, носящих имена знаменитых земляков; о памятниках знаменитым землякам; об основателях населенного пункта. Встречи с людьми, чьи профессии связаны с сохранением природной среды, объектов истории, культуры и архитектуры, с изучением и преобразованием родного края. Встречи с ветеранами труда и войн. Составление рассказа о впечатлениях от встреч с интересными людьми.

### **6.3. Природное наследие**

Памятники природы родного края. Лекарственные растения. Правила сбора лекарственных растений и их применение. Природные материалы для изготовления поделок, сувениров, картин и пр. Необычные формы рельефа, растительности. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности.

#### ***Практические занятия***

Ведение дневников наблюдений (впечатлений) за природой. Изготовление поделок, сувениров из природных материалов, защита работ авторами. Изготовление и развешивание кормушек, скворечников (совместно с родителями, старшеклассниками).

Экскурсии в зимний и весенний лес и наблюдение за поведением птиц, животных, сезонными изменениями в природе. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о местах произрастания лекарственных растений родного края). Сбор лекарственных растений по маршруту группы. Подкормка птиц.

## **7. Спортивно-оздоровительный туризм**

### **7.1. Пешеходный туризм**

Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения). Страхочная система. Организация самостраховки. Движение группы по заболоченной, сильно пересеченной местности; преодоление водных преград, крутых склонов; движение по шоссе, спуски и подъемы, траверс склонов «серпантинном», прохождение лесных завалов, чащобных участков. Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через условное болото по кладям, по кочкам. Переправа реки вброд: «стенкой», «таджикским» способом. Переправа через овраги, канавы, завалы. Оказание взаимопомощи в команде (группе).

Техника и тактика преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения (веревки): спуск, подъем и траверс склонов по наведенным перилам (веревкам) с самостраховкой «схватывающим» узлом. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника» и по наведенным перилам. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, снятие перил. Переправа по бревну с наведением перил и самостраховкой карабином, организация снятия перил.

#### ***Практические занятия***

Просмотр видеосюжетов о технике и тактике индивидуального и группового преодоления естественных препятствий. Отработка индивидуальной и групповой техники и тактики передвижения (спуски, подъемы и траверсы склонов местности). Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий (канав, завалов, оврагов и др.). Переправа через заболоченные участки, болото по кочкам, по кладям с наведением (жерди). Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через реки (ручьи) вброд различными способами.

### **7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма**

Понятие «техническое препятствие» (этап); способы преодоления препятствия (этапа); правила безопасного преодоления препятствия (этапа). Контрольные линии на этапах. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами). Лидирующий и замыкающий участники команды и тактика работы всей команды на дистанции. Права и обязанности туриста -

участника команды на соревнованиях. Спортивное поведение. Виды туристских соревнований: эстафеты, командные, личные.

#### ***Практические занятия***

Переправа через болото по кочкам; по гати, по кладям с наведением (жерди); подъем, траверс, спуск по склону с самостраховкой альпенштоком; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, по качающемуся бревну, спуск по склону с наведением и снятием перил, подъем по склону с наведением и снятием перил; переправа по бревну с наведением и снятием перил; переправа через ручей (реку) вброд с использованием шеста; переправа через ручей (реку) вброд с наведением и снятием перил.

Игра «Покорение Эвереста» - альпинизм на горизонтальной плоскости (с организацией работы в связке с осуществлением взаимной страховки и самостраховки).

### **7.3. Пешеходные прогулки**

#### ***Практические занятия***

Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды. Самостоятельное составление занимающимися легенды маршрута движения группы с указанием хронометража. Составление звеньями плана-схемы маршрута группы. Организация бивака на большом (обеденном) привале, проведение подвижных игр и конкурсов.

Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

### **8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

#### **8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма**

Комплекс физических упражнений утренней зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

#### ***Практические занятия***

Движение с нагрузкой по пересечённой местности. Обучение основам техники бега и спортивной ходьбы. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Плавание, игры на воде.

Спортивные (в том числе народные) игры.

### **9. Туристская и бардовская песня.**

Жанры бардовской песни.

#### ***Практические занятия:***

Разучивание туристских и бардовских песен. Формирование вокально-интонационных навыков. Исполнение туристских и бардовских песен.

## **Раздел № 2**

### **«Комплекс организационно-педагогических условий»**

#### **Организационно-педагогические условия.**

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей.

Процесс успешного развития жизненных навыков неразрывно связан с активной умственной и физической деятельностью учащихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе в период подготовки и проведения походов, соревнований. Воспитанники должны быть призваны активно соучаствовать в выработке, анализе и реализации действий по решению тактических и технических задач поведения, действий в экстремальных ситуациях.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Программа предполагает углубленное изучение вопросов выживания и деятельности туриста в экстремальных условиях природной среды и непосредственно на дистанциях (этапах) соревнований.

### **Формы аттестации/контроля**

#### **Высокий уровень**

##### **Знания**

1. Понятия о личном и групповом снаряжении.
2. Основные требования к месту бивуака и работе на бивуаке.
3. Правила движения в походе.
4. Понятие о местных предметах и топографических знаках.
5. Основные и дополнительные направления по сторонам горизонта.
6. Устройство карабина и назначение страховочной системы.
7. Основные факторы, влияющие на здоровье.
8. Потенциальные опасности различного происхождения.
9. Правила разведения костров.
10. Основы выживания в экстремальной среде и чрезвычайных ситуациях

##### **Умения, навыки**

1. Ориентироваться на местности при помощи компаса, карты и различным особенностям местных признаков.
2. Находить азимут, ставить палатку.
3. Оказывать первую доврачебную помощь (при ушибах, растяжении, обморожении).
4. Укладывать рюкзак, передвигаться с рюкзаком по пересеченной местности на расстоянии 60 м в пешеходном походе и 40 м в лыжном
5. Формировать походную аптечку.
6. Разжигать все типы костров.
7. Применять условные знаки в лесу (не менее 15)
8. Развертывание и свертывание бивуака.
9. Разжигание костра (с одной спички)
10. Работы с компасом.
11. Вязание простейших узлов на время (не менее 8).
12. Ставить палатку за короткое минимальное время.

#### **Средний уровень**

##### **Знания**

1. Основные требования к месту привала и бивака.
2. Понятие о топографических картах (условные знаки не менее 10).
3. Устройство компаса, основные направления на стороны горизонта.
4. Назвать способы ориентирования на местности
5. Личное и групповое снаряжение
6. Типы костров.
7. Основы выживания в экстремальных ситуациях

##### **Умения, навыки**

1. Умение ориентироваться на местности при помощи компаса.
2. Ставить палатку.

3. Разжигать два типа костров.
4. Укладывать рюкзак, передвигаться с рюкзаком по пересеченной местности в течении 40 м в пешеходном походе и 30 м в лыжном
5. Применять условные знаки в лесу (не менее 8)
6. Выбирать место для костра, палатки
7. Пользоваться карабином и применять обвязку
8. Транспортировать пострадавшего.
9. Ставить палатку за короткое минимальное время.
10. Работы с компасом.
11. Вязание простейших узлов на время (не менее 5).

### Низкий уровень

#### Знания

1. Устройство компаса (стороны света, градусы)
2. Личное и групповое снаряжение.
3. Знать условные знаки (не менее 5)
4. Типы костров.

#### Умения, навыки

1. Пользоваться компасом.
2. Ставить палатку за минимально короткое время
3. Разжигать костер.
4. Укладывать рюкзак за минимально короткое время.
5. Применять условные знаки в лесу (не менее 5)
6. Пользоваться карабином и страховочной системой
7. Вязание узлов (не менее 3)

### Список литературы

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.  
<http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev/index.htm>
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании.  
<http://skitalets.ru/books/karta/index.htm>
3. Берсон Г.З. Дикорастущие съедобные растения.  
[http://skitalets.ru/books/dikorast\\_rast/index.htm](http://skitalets.ru/books/dikorast_rast/index.htm)
4. Болдырев С.Н., Жмуров В.И., Косарев Е.А. Сложные туристские походы
5. Верзилин Н.М. По следам Робинзона.  
[http://skitalets.ru/books/robinson\\_verzilin/index.htm](http://skitalets.ru/books/robinson_verzilin/index.htm)
6. Военная топография. <http://miltop.narod.ru/> <http://topograf.h1.ru/>
7. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование  
<http://skitalets.ru/books/metod/turiorient/index.htm>
8. Гизатулин М.К. Спортивная топография  
[http://skitalets.ru/books/sporttopo\\_gizat/index.htm](http://skitalets.ru/books/sporttopo_gizat/index.htm)
9. Губаненков С.М. Инновации в технологии туристско-краеведческой деятельности.
10. Губаненков С.М. Об упрощениях в системе туристско-краеведческой деятельности.
11. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах.  
[http://skitalets.ru/books/metod/sky\\_orient/index.htm](http://skitalets.ru/books/metod/sky_orient/index.htm)
12. Казанцев В.В. Поход выходного дня – скорее идол, чем венец творения?! Зачем «походу выходного дня» с детьми его «выходной»  
[http://madut.narod.ru/ak\\_bibl/kazanc/kazanc1.html](http://madut.narod.ru/ak_bibl/kazanc/kazanc1.html)
13. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм.  
[http://skitalets.ru/books/tur\\_sorevnovania/index.htm](http://skitalets.ru/books/tur_sorevnovania/index.htm)

14. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.  
[http://skitalets.ru/books/med\\_kostor/index.htm](http://skitalets.ru/books/med_kostor/index.htm)
15. Константинов Ю.С. – “Туристские соревнования учащихся”.-М.,1996г.
16. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования: проект/ А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. Рос. акад. образования. — М.: Просвещение, 2009;
17. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы.  
<http://ktmz.boom.ru/library/slovar/linch.htm>
18. Лукоянов П.И. Самодельное туристическое снаряжение.
19. Некрасов И.Б. Школа туристского мастерства. Методический сборник "Туризм и краеведение" ЦОУОДО г.Москвы, 2007 (уроки на местности)
20. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся: Методические рекомендации. – М., РМАТ, 2001. – 87 с.
21. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся-М.: ЦДЮТур,1998г.
22. От внешкольной работы – к дополнительному образованию детей/Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей/.-М.,2000г.
23. Проблемы и перспективы социального и спортивно-оздоровительного туризма: сборник научных статей и материалов Международной научно-практической конференции /сост. И.А. Дрогов, Ю.С.Константинов; РГУФКСМиТ. – М.: МосгорСЮТур, 2012.- 256 с.
24. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. [http://skitalets.ru/books/organiz\\_popchik/index.htm](http://skitalets.ru/books/organiz_popchik/index.htm) <http://hibaratxt.narod.ru/organiz/index.html>
25. Суханов А.П. Питание и ведение хозяйства в туристском походе. [http://skitalets.ru/books/nutrition\\_sukhanov/index.htm](http://skitalets.ru/books/nutrition_sukhanov/index.htm)

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности**

**«Юные туристы»**

**(1 года обучения)**

**Раздел № 1**

**«Комплекс основных характеристик программы»**

**Пояснительная записка**

**Направленность программы.** Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Юные туристы» (далее Программа) по направленности – туристско – краеведческая; по функциональному предназначению – учебно-познавательная; по форме организации — индивидуально ориентированная, групповая; по времени реализации — годичной подготовки. Программа предназначена для детей 11 – 13 лет, и направлена на обеспечение дополнительной подготовки по туристско – краеведческой направленности.

**Нормативно – правовое обеспечение Программы**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).



➤ 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.

➤ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

➤ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

➤ Приказ Министерства образования и науки от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

### **Актуальность Программы**

Пешеходный туризм – самый массовый и самый доступный вид туризма. На плановые и самодеятельные пешеходные маршруты по стране ежегодно выходят миллионы людей.

Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов воспитания подрастающего поколения.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углублённого изучения во время походов истории, природы и культуры родного края – своей малой родины, о нём можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

Основной целью внедрения дистанционных форм обучения в программу было создание условий учащимся для свободного доступа к информационным ресурсам и получения качественного образования с помощью дистанционного обучения для развития навыков самостоятельной работы.

### **Отличительные особенности Программы**

Предлагаемая в этой программе примерная тематика занятий объединения юных туристов имеет в виду, прежде всего, ознакомление учащихся со своим краем, овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых путешественникам.

При создании данной программы авторы опирались на следующие педагогические идеи и принципы:

- деятельный подход в обучении;
- соответствие содержания возрастным особенностям учащихся;
- гуманизация образования;
- осуществление целостного подхода к воспитанию;
- формирование социально приемлемых интересов и потребностей учащихся и т.д.

Идея программы – формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровление, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

**Цель** программы - помочь ребёнку сделать выбор, более чётко определиться в своих симпатиях, увлечениях, определить свои силы и возможности.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- решение и углубление знания учащихся, дополняющих школьную программу по истории, географии, биологии, литературе, ОБЖ, физической подготовке;
- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, довра-

чебной медицинской помощи.

**Воспитательные:**

- содействие гармоническому развитию личности;
- гуманное обращение к окружающей среде;
- формирование у учащихся жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков, умений вести себя в коллективе.

**Развивающие:**

- физическое совершенствование школьников – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и спортивному ориентированию, участие в соревнованиях и походах (в том числе многодневных).

Исходя из целей и задач, сформулированных в программе, используются следующие методы и формы работы:

- поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий на экскурсиях и в походах);
- метод самореализации самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях;
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, роста спортивных показателей;
- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

**Адресат Программы**

Программа рассчитана для детей 10 – 13 лет.

Комплектовать состав объединения следует из учащихся 4-6 классов. Рекомендуемый минимальный состав группы не менее 15 человек. Заниматься могут мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом.

**Объем программы – 144 часа.**

**Формы организации образовательного процесса**

Занятия объединения «Юные туристы» носят преимущественно практический характер, лишь небольшая их часть проводится в форме лекций и бесед.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед учащимися всегда стояла ближайшая и доступная им цель - экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в городских слетах, туристских соревнованиях и соревнованиях по ориентированию на местности и т. д.

Темы для занятий подбираются в зависимости от общей цели объединения, подготовленности группы, сложности и длительности маршрута. Часто в план одного занятия входят различные темы. Например, во время игры по ориентированию на местности можно показать, как взобраться на откос или преодолеть реку вброд, как развести костер.

Поход на несколько километров является хорошей тренировкой перед многодневным путешествием, а фиксация наблюдений поможет в будущих путешествиях и экспедициях вести содержательные записи для отчета. После похода на занятия обсуждаются его итоги, а затем одни юные туристы делают фотомонтаж, другие обрабатывают дневник, некоторые участники занимаются копированием карт будущего похода. Конечно, это следует проводить так, чтобы не нарушать цельности занятия и не допускать перегрузки учащихся.

Содержание занятий следует постоянно усложнять. Например, от беседы о картах и топографических знаках переходить к решению топографических задач, участию в топографических играх, а затем и к самостоятельному движению с картой, от небольших прогулок - к двухдневным походам.

Руководитель должен обеспечить условия для безопасного проведения походов, путешествий. С этой целью ему необходимо подробно ознакомиться с «Инструкцией по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеоб-

разовательных школ», узнать обо всех особенностях маршрута; строго придерживаться норм переходов, советов по проведению купания; научить участников похода преодолевать препятствия, приемам самоконтроля; уметь оказывать первую доврачебную помощь.

В первый месяц занятий необходимо провести собрание родителей, подробно рассказать им о плане занятий и походов, об условиях их проведения, о личном снаряжении.

У каждого участника объединения должна быть записная книжка, куда записываются все сведения, услышанные на занятиях (различные нормы, условные топографические знаки, список снаряжения, наборы продуктов и пр.), заносятся впечатления о походах и экскурсиях.

**Срок освоения программы - 1 год обучения.**

**Режим занятий.** Форма обучения – очная и дистанционная. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа по расписанию.

Форма занятий:

- тематические (изучение или повторение одной учебной темы);
- комплексные или интегрированные;
- игровые (изучение учебного материала в процессе игры);
- итоговые или контрольные (проверка уровня подготовки детей).

Модель обучения на базе видеоконференций и интерактивного телевидения (Two-way TV). Эта модель дистанционного обучения полностью имитирует очную форму. С ее помощью стены класса как бы раздвигаются, и аудитория расширяется за счет удаленных обучающихся, с которыми педагог и обучающиеся могут вступать в контакт (по типу телемоста). Соответственно данная модель требует присутствия обучающихся (как и в очной форме) в определенное время, в определенном месте. Наиболее эффективные информационно-телекоммуникационной ресурсы (ZOOM, Skype, Webinar, Instagram и другие).

**Планируемые результаты освоения программы.**

По завершении освоения программы «Юные туристы» учащиеся будут знать и уметь:

- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
- работать с топографическими и спортивными картами;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса и по различным особенностям местных предметов;
- делать пешие переходы с грузом, оказывать первую доврачебную помощь;
- ставить палатку, разводить костер, готовить пищу, изготавливать простейшее туристское оборудование.

**В результате освоения программы идет формирование следующих универсальных учебных действий:**

**Личностные результаты освоения**

*В рамках когнитивного компонента будут сформированы:*

- формирование осознанного, уважительного доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий.

*В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:*

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- уважение к истории, культурным и историческим памятникам;
- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;
- уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании.

*В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:*

- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;
- умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий;
- готовность к выбору профильного образования.

**Метапредметные результаты освоения**

**Регулятивные универсальные учебные действия**

*Учащийся научится:*

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных педагогом ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- оценивать свои учебные достижения, поведение, осознанно определять сферы своих интересов и возможностей;
- владение умениями совместной деятельности: согласование и координация деятельности с другими ее участниками;
- объективно оценивать свой вклад в решение общих задач коллектива;
- оценивать свою деятельность с точки зрения нравственных, эстетических ценностей, использовать свои права и выполнять свои обязанности члена учебного коллектива;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия, устранять причины возникших трудностей и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

*Учащийся научится:*

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми, учитывать особенности различного ролевого поведения (лидер, подчиненный).

**Познавательные универсальные учебные действия**

*Учащийся научится:*

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- давать определение понятиям;
- творчески решать учебные и практические задачи: умение мотивированно отказываться от образца, искать оригинальные решения; самостоятельно выполнять различные творческие работы.

### **Ключевые компетенции**

#### **Учебно-исследовательская и проектная компетенции**

##### **Учащийся научится:**

- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
- использовать такие методы и приёмы, как постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», моделирование, теоретическое обоснование;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения.

Усвоение материала программы и участие в походах позволит школьникам подготовиться и сдать нормы на значки «Юный турист России», «Турист России», а также выполнить разрядные требования.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

Используемые педагогом формы контроля:

- беседа;
- наблюдение;
- опрос;
- соревнования;
- поход;
- проверочные задания на онлайн платформе.

#### Учебный (тематический) план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	<b>Раздел 1. Вводные занятия</b>					
1.1.	Туризм как вид спорта. Знакомство с детьми и классом.	2	1	1	Беседа	опрос
1.2.	Правила поведения юных туристов	4	2	0	Беседа	опрос
	Туристская прогулка в парк		0	2	практикум	наблюдение
<b>Раздел 2 Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста.</b>						
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1	Беседа	опрос
2.2	Основы безопасности на занятиях, дома и в школе	2	1	1	Беседа	опрос
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	6	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Игра «Собери рюкзачок»		0	2	практикум	наблюдение
	Игра «Мы готовимся в поход»		0	2	практикум	наблюдение
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке.	2	0	2	практикум	наблюдение
2.5	Групповое снаряжение и	8	2	0	Беседа	опрос

	уход за ним				(дистанционное обучение)	
	Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и уход за ними.		0	2	практикум	наблюдение
	Кухонное и костровое снаряжение. Распределение обязанностей на туристской прогулке.		0	2	практикум	наблюдение
	Снаряжение для наблюдения на природе. Выполнение простейших краеведческих заданий.		0	2	практикум	наблюдение
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	4	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Состав ремонтного набора. Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения».		0	2	практикум	наблюдение
2.7	Организация биваков и охрана природы	4	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Планирование организации бивака на местности.		0	2	практикум	наблюдение
2.8	Обязанности туристов. Правила организации во время прогулки.	8	2	0	беседа	опрос
	Правила дорожного движения. Привалы.		0	2	практикум	наблюдение
	Туристская прогулка.		0	2	практикум	наблюдение
	Экскурсия по городу.		0	2	практикум	наблюдение
<b>Раздел 3 Азбука топографии</b>						
3.1	Мой дом, моя школа, школьный двор	4	2	0	практикум	наблюдение
	Экскурсия на пришкольный участок, школьный двор.		0	2	практикум	наблюдение
3.2	План местности	4	2	0	Беседа	опрос
	Зарисовка плана пришкольного участка, класса.		0	2	практикум	наблюдение
3.3	Условные знаки	8	2	0	Беседа	опрос
	Зарисовка условных знаков во время туристской прогулки.			2	практикум	наблюдение
	Туристская прогулка.			2	практикум	наблюдение
	Горизонт. Стороны горизонта.			2	практикум	наблюдение
<b>Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование</b>						

4.1	Ориентирование по сторонам горизонта	4	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Способы ориентирования на местности.		0	2	практикум	наблюдение
4.2	Ориентирование на местности	10	2	0	Беседа	опрос
	Ориентирование по местным признакам.		0	2	практикум	наблюдение
	Измерение расстояний на местности.		0	2	практикум	наблюдение
	Ориентирование по описанию (легенде).		0	2	практикум	наблюдение
	Основные правила соревнований по туристскому ориентированию. Правила и обязанности участников соревнований.		0	2	практикум	наблюдение
4.3	Виды туристского ориентирования	12	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Правила соревнований по туристскому ориентированию		0	2	практикум	наблюдение
	Прохождение дистанции «Маркированный маршрут».		0	2	практикум	наблюдение
	Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору»		0	2	практикум	наблюдение
	Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника.		0	2	практикум	наблюдение
	Игра-соревнование «Отметься на КП».		0	2	практикум	наблюдение
4.5	Экскурсионное ориентирование	8	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Экскурсия по городу.		0	2	практикум	наблюдение
	Изучение исторических и природных памятников города.		0	2	практикум	наблюдение
	Чтение легенды. Экскурсия по легенде.		0	2	практикум	наблюдение
<b>Раздел 5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>						
5.5	Личная гигиена юного туриста	4	2	0	Беседа	опрос
	Обязанности санитара туристской группы. Выполнение правил личной		0	2	практикум	наблюдение

	гигиены.					
5.6	Оказание первой доврачебной помощи.	4	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Пешеходный травматизм и возможные заболевания.		0	2	практикум	наблюдение
5.7	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	4	0	2	практикум	наблюдение
	Игра «Айболит»		0	2	практикум	наблюдение
5.8	Индивидуальная и групповая медицинские аптечки	4	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Состав походной аптечки		0	2	практикум	наблюдение
5.9	Способы транспортировки пострадавшего	4	0	2	практикум	наблюдение
	Изготовление носилок.		0	2	практикум	наблюдение
<b>Раздел 6. Азбука спортивно-оздоровительного туризма</b>						
6.1	Пешеходный туризм. Виды туризма.	12	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Способы преодоления естественных препятствий.		0	2	практикум	наблюдение
	Просмотр видеофильмов «Естественные препятствия»		0	2	практикум	наблюдение
	Туристская прогулка		0	2	практикум	наблюдение
	Искусственные и естественные препятствия пешеходного туризма.		0	2	практикум	наблюдение
	Способы преодоления препятствий. Техника безопасности.		0	2	практикум	наблюдение
6.2	Участие в походах и муниципальных мероприятиях по плану МБУ ДО «ЦДОТиЭ «Юлдаш» ЕМР РТ.	18	0	18	Соревнования	наблюдение
7	<b>Туристская и бардовская песня</b>	2	0	2	практикум	наблюдение
<b>Итого часов</b>		<b>144</b>	<b>39</b>	<b>105</b>		

## Содержание программы

### 1. Вводные занятия

#### 1.1. Оздоровительная роль туризма

Значение туризма (прогулок и экскурсий) для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.



### ***Практические занятия***

Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

#### **1.2. Правила поведения юных туристов**

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице, и в своем микрорайоне (населенном пункте).

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота - залог здоровья». Юные туристы - хорошие товарищи и коллективисты.

Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно-оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям.

Подготовка, организация и выполнение порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки.

#### ***Практические занятия***

Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону школы. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др.

## **2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста**

### **2.1. Основы безопасности в природной среде**

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

### **2.2. Основы безопасности на занятиях, дома и в школе**

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

#### ***Практические занятия***

Игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

**2.3. Личное снаряжение и уход за ним** (возможно проведение занятий в форме дистанционного обучения)

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.);

личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

#### ***Практические занятия***

Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и туристская прогулка в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

#### **2.4. Питьевой режим на туристской прогулке**

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

#### ***Практические занятия***

Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

#### **2.5. Групповое снаряжение и уход за ним (возможно проведение занятий в форме дистанционного обучения)**

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки.

Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, перчатки, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

#### ***Практические занятия***

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

#### **2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор (возможно проведение занятий в форме дистанционного обучения)**

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

#### ***Практические занятия***

Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

#### **2.7. Организация биваков и охрана природы**

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

#### ***Практические занятия***

Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ.

Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

**2.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии)** (возможно проведение занятий в форме дистанционного обучения)

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

#### ***Практические занятия***

Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

### **3. Азбука топографии**

#### **3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор**

Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

#### ***Практические занятия***

Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (назначение различных построек и объектов).

#### **3.2. План местности**

История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

#### ***Практические занятия***

Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.

Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

#### **3.3. Условные знаки**

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

#### ***Практические занятия***

Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

### **4. Туристское и экскурсионное ориентирование**

**4.1. Ориентирование по сторонам горизонта** (возможно проведение занятий в форме дистанционного обучения)

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

#### ***Практические занятия***

Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

**4.2. Ориентирование на местности** (возможно проведение занятий в форме дистанционного обучения)

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

#### ***Практические занятия***

Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

#### **4.3. Виды туристского ориентирования**

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их особенности. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).

Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте.

Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП).

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

#### ***Практические занятия***

Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.

Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Играсостязание на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

#### **4.4. Экскурсионное ориентирование**

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Выявление и нанесение на бумажную основу (план микрорайона школы, улицы, двора) различных памятников и других интересных объектов.

#### ***Практические занятия***

Чтение легенды. Движение по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

### **5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь**

#### **5.1. Личная гигиена юного туриста**

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и

оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

#### ***Практические занятия***

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

#### **5.2. Походный травматизм и возможные заболевания**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.

Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

**5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок**  
Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

#### ***Практические занятия***

Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

**5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка (возможно проведение занятий в форме дистанционного обучения)**

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара группы.

#### ***Практические занятия***

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

#### **5.5. Способы транспортировки пострадавшего**

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

#### ***Практические занятия***

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

### **6. Азбука спортивно-оздоровительного туризма**

**6.1. Пешеходный туризм (возможно проведение занятий в форме дистанционного обучения)**

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав); Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

### ***Практические занятия***

Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

### **6.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)**

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

### ***Практические занятия***

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

### **7. Туристская и бардовская песня.**

История туристской песни

### ***Практические занятия***

Разучивание туристских песен. Формирование вокально-интонационных навыков. Исполнение туристских песен.

### **Зачетный летний поход (вне сетки часов)**

Движение группы по маршруту протяженностью до 4-5 км с использованием плана местности (легенды) или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания («Спортивная семья» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора) и др.

## **Раздел № 2**

### **«Комплекс организационно-педагогических условий»**

#### **Организационно-педагогические условия.**

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей.

Процесс успешного развития жизненных навыков неразрывно связан с активной умственной и физической деятельностью учащихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе в период подготовки и проведения походов, соревнований. Воспитанники должны быть призваны активно соучаствовать в выработке, анализе и реализации действий по решению тактических и технических задач поведения, действий в экстремальных ситуациях.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Программа предполагает углубленное

изучение вопросов выживания и деятельности туриста в экстремальных условиях природной среды и непосредственно на дистанциях (этапах) соревнований.

### **Формы аттестации/контроля**

#### **Высокий уровень**

##### Знания

1. Понятия о личном и групповом снаряжении.
2. Основные требования к месту бивуака и работе на бивуаке.
3. Правила движения в походе.
4. Понятие о местных предметах и топографических знаках.
5. Основные и дополнительные направления по сторонам горизонта.
6. Устройство карабина и назначение страховочной системы.
7. Основные факторы, влияющие на здоровье.
8. Потенциальные опасности различного происхождения.
9. Правила разведения костров.
10. Основы выживания в экстремальной среде и чрезвычайных ситуациях

##### Умения, навыки

1. Ориентироваться на местности при помощи компаса, карты и различным особенностям местных признаков.
2. Находить азимут, ставить палатку.
3. Оказывать первую доврачебную помощь (при ушибах, растяжении, обморожении).
4. Укладывать рюкзак, передвигаться с рюкзаком по пересеченной местности в течении 60 м в пешеходном походе и 40 м в лыжном
5. Формировать походную аптечку.
6. Разжигать все типы костров.
7. Применять условные знаки в лесу (не менее 15)
8. Развертывание и свертывание бивуака.
9. Разжигание костра (с одной спички)
10. Работа с компасом.
11. Вязание простейших узлов на время (не менее 8).
12. Ставить палатку за короткое минимальное время.

#### **Средний уровень**

##### Знания

1. Основные требования к месту привала и бивака.
2. Понятие о топографических картах (условные знаки не менее 10).
3. Устройство компаса, основные направления на стороны горизонта.
4. Назвать способы ориентирования на местности
5. Личное и групповое снаряжение
6. Типы костров.
7. Основы выживания в экстремальных ситуациях

##### Умения, навыки

1. Умение ориентироваться на местности при помощи компаса.
2. Ставить палатку.
3. Разжигать два типа костров.
4. Укладывать рюкзак, передвигаться с рюкзаком по пересеченной местности в течении 40 м в пешеходном походе и 30 м в лыжном
5. Применять условные знаки в лесу (не менее 8)
6. Выбирать место для костра, палатки
7. Пользоваться карабином и применять обвязку
8. Транспортировать пострадавшего.
9. Ставить палатку за короткое минимальное время.

10. Работы с компасом.
11. Вязание простейших узлов на время (не менее 5).

### Низкий уровень

#### Знания

1. Устройство компаса (стороны света, градусы)
2. Личное и групповое снаряжение.
3. Знать условные знаки (не менее 5)
4. Типы костров.

#### Умения, навыки

1. Пользоваться компасом.
2. Ставить палатку за минимально короткое время
3. Разжигать костер.
4. Укладывать рюкзак за минимально короткое время.
5. Применять условные знаки в лесу (не менее 5)
6. Пользоваться карабином и страховочной системой
7. Вязание узлов (не менее 3)

### Оценочные материалы

#### Диагностическая карта изучения уровня ЗУН обучающихся.

		Теоретическая часть (тест)	3б – не более 3х ошибок 2б – не более 5 ошибок 1б – более 70% верных ответов 0б – менее 50%
Основы туристской подготовки	1.	Узлы	3б - знают предназначение, основные требования, предъявляемые к узлам продиктованные практикой их применения; умеют завязывать не менее 10 основных узлов. 2б – знают предназначение и умеют завязывать не менее 8 узлов. 1б – знают предназначение и умеют завязывать 6 основных узлов. 0б – не знают предназначение узлов
	2.	Бухтование веревки	3б – бухтуют самостоятельно веревку менее 30 секунд любым удобным способом; закрепляют на себе для дальнейшего передвижения. 2б - бухтуют веревку менее 40с. 1б – менее 60с. 0б – не умеют правильно собирать веревку в бухту.
	3.	Страховочная система	3б – умеют самостоятельно надевать страховочную систему в соответствии с требованиями безопасности, правильно формируют узел блокировки затрачивая менее 50 секунд 2б – затраченное время 60- 70 секунд 1б - затраченное время секунд более 70 секунд 0б – не умеют самостоятельно формировать узел блокировки.



топография и ориентирование	4.	Топографическая подготовка	3б – знают все условные знаки топографических карт; умеют писать топографический диктант; свободно вычисляют масштаб 2б – знают не менее 80% условных знаков, могут определить масштаб карты 1б – знают не менее 50- 60% условных знаков 0б – знают менее 50% условных знаков
	5.	Компас, азимут	3б – свободно владеют компасом, умеют найти азимут с помощью компаса; ориентировать карту и компас, знают назначение деталей компаса 2б – умеют находить азимут на предмет и по всем направлениям азимутального кольца (С, ЮЗ, СЗ и т.д.); 1б – умеют с помощью компаса находить основные направления сторон света, истинный азимут. 0б – не умеют пользоваться компасом.
Личная гигиена и первая доврачебная помощь	6.	Основы медицинских знаний и оказание первой доврачебной помощи	3б – умеют самостоятельно оказывать первую доврачебную помощь при различных травмах (ушибах, переломе, обморожениях, потертостях) делать искусственное дыхание, правильно накладывать повязки при ушибах, переломе, 2б – умеют самостоятельно накладывать повязки при переломе, ушибе; умеют делать искусственное дыхание 1б – знают алгоритм оказания помощи при ушибах, растяжении, переохлаждении. 0б – не умеют самостоятельно оказывать первую доврачебную помощь.
Выживание в экстремальных ситуациях	7.	Подача сигналов бедствия и навигации.	3б – знают все знаки международной кодовой таблицы; различные способы подачи сигналов бедствия. 2б – знают не менее 80% сигнальных знаков; основные способы подачи сигналов бедствия 1б – знают не менее 50-60% сигнальных знаков 0б - знают менее 50% знаков
Общая и специальная физическая подготовка	8.	Технический этап «навесная переправа»	3б – умеют самостоятельно организовать переправу через сухой овраг в соответствии с требованиями безопасности и правилами прохождения данного технического этапа. 2б – Знают технику прохождения данного этапа, могут самостоятельно преодолеть длину этапа. 1б – Знают технику прохождения данного этапа, но не могут самостоятельно полностью преодолеть этап 0б – не знают технику преодоления данного препятствия.

9.	Технический этап «Спуск», «Подъем»	3б – умеют самостоятельно оборудовать этап в соответствии с требованиями безопасности и правилами прохождения данного технического этапа. 2б – Знают технику прохождения данного этапа, могут самостоятельно преодолеть длину этапа. 1б – Знают технику прохождения данного этапа, но не могут самостоятельно полностью преодолеть этап 0б – не знают технику преодоления данного препятствия.
10.	Технический этап «Траверс склона»	3б – умеют самостоятельно оборудовать этап в соответствии с требованиями безопасности и правилами прохождения данного технического этапа, преодолевают этап за минимально короткое время. 2б – Знают технику прохождения данного этапа, могут самостоятельно преодолеть длину этапа. 1б – Знают технику прохождения данного этапа, но не могут самостоятельно полностью преодолеть этап 0б – не знают технику преодоления данного препятствия.

### Список литературы

26. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.  
<http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev/index.htm>
27. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании.  
<http://skitalets.ru/books/karta/index.htm>
28. Берсон Г.З. Дикорастущие съедобные растения.  
[http://skitalets.ru/books/dikorast\\_rast/index.htm](http://skitalets.ru/books/dikorast_rast/index.htm)
29. Болдырев С.Н., Жмуров В.И., Косарев Е.А. Сложные туристские походы
30. Верзилин Н.М. По следам Робинзона.  
[http://skitalets.ru/books/robinson\\_verzilin/index.htm](http://skitalets.ru/books/robinson_verzilin/index.htm)
31. Военная топография. <http://miltop.narod.ru/> <http://topograf.h1.ru/>
32. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование  
<http://skitalets.ru/books/metod/turiorient/index.htm>
33. Гизатулин М.К. Спортивная топография  
[http://skitalets.ru/books/sporttopo\\_gizat/index.htm](http://skitalets.ru/books/sporttopo_gizat/index.htm)
34. Губаненков С.М. Инновации в технологии туристско-краеведческой деятельности.
35. Губаненков С.М. Об упрощениях в системе туристско-краеведческой деятельности.
36. Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
37. Закон Республики Татарстан от 22.07 2013 «Об образовании»;
38. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах  
[http://skitalets.ru/books/metod/sky\\_orient/index.htm](http://skitalets.ru/books/metod/sky_orient/index.htm)
39. Казанцев В.В. Поход выходного дня – скорее идол, чем венец творения?! Зачем «походу выходного дня» с детьми его «выходной» статус???
- [http://madut.narod.ru/ak\\_bibl/kazanc/kazanc1.html](http://madut.narod.ru/ak_bibl/kazanc/kazanc1.html)
40. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм.  
[http://skitalets.ru/books/tur\\_sorevnovania/index.htm](http://skitalets.ru/books/tur_sorevnovania/index.htm)
41. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.

[http://skitalets.ru/books/med\\_kostor/index.htm](http://skitalets.ru/books/med_kostor/index.htm)

42. Константинов Ю.С. – “Туристские соревнования учащихся”.-М.,1996г.
43. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования: проект/ А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. Рос. акад. образования. — М.: Просвещение, 2009;
44. Концепция развития дополнительного образования детей разработана Минобрнауки РФ, одобрена Правительством РФ 28 августа и утверждена Распоряжением №1726-р.;
45. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы.  
<http://ktmz.boom.ru/library/slovar/linch.htm>
46. Лукоянов П.И. Самодельное туристическое снаряжение.
47. Некрасов И.Б. Школа туристского мастерства. Методический сборник "Туризм и краеведение" ЦОУОДО г.Москвы, 2007 (уроки на местности)
48. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся: Методические рекомендации. – М., РМАТ, 2001. – 87 с.
49. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся-М.: ЦДЮТур,1998г.
50. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов - ориентировщиков. [http://skitalets.ru/books/ogorod\\_orient/index.htm](http://skitalets.ru/books/ogorod_orient/index.htm) [http://www.outdoors.ru/book/sport\\_orient/orient\\_index.php](http://www.outdoors.ru/book/sport_orient/orient_index.php)
51. От внешкольной работы – к дополнительному образованию детей/Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей/.-М.,2000г.
52. Проблемы и перспективы социального и спортивно-оздоровительного туризма: сборник научных статей и материалов Международной научно-практической конференции /сост. И.А.Дрогов, Ю.С.Константинов; РГУФКСМиТ. – М.: МосгорСЮТур, 2012.- 256 с.
53. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. [http://skitalets.ru/books/organiz\\_popchik/index.htm](http://skitalets.ru/books/organiz_popchik/index.htm) <http://hibaratxt.narod.ru/organiz/index.html>
54. Постановление КМ РТ от 29 ноября 2014 г. N 931 «О внесении изменений в постановление Кабинета Министров Республики Татарстан от 19.07.2010 N 573 «О стандартах качества государственной услуги по предоставлению дополнительного образования детям в учреждениях регионального значения»;
55. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
56. Стратегии развития воспитания в РФ до 2025 года
57. Скрягин Л.Н. Морскиеузлы. <http://pohod.km.ru/morskie.htm>  
[http://skitalets.ru/books/knot\\_skryagin/index.htm](http://skitalets.ru/books/knot_skryagin/index.htm)
58. Суханов А.П. Питание и ведение хозяйства в туристском походе.  
[http://skitalets.ru/books/nutrition\\_sukhanov/index.htm](http://skitalets.ru/books/nutrition_sukhanov/index.htm)
59. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. <http://hibaratxt.narod.ru/orientir/index.html>  
[http://skitalets.ru/books/tykul\\_orientir/index.htm](http://skitalets.ru/books/tykul_orientir/index.htm)
41. Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы»;
42. Федоровский Е.Б. Система учебных экскурсий, маршрутов и экспедиционных заданий (из опыта работы школы 654 г.Москвы)
43. Шаховец В.В. Памятка спасателя. Руководство к действиям спасателей в оказании первой медицинской помощи. <http://extrotur.narod.ru/text/pamspas.htm>
44. Шимановский В.Ф. Опасности в горах. [http://skitalets.ru/books/opasnosty\\_shim/index.htm](http://skitalets.ru/books/opasnosty_shim/index.htm)

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Пешеходный туризм»  
Раздел № 1**

**«Комплекс основных характеристик программы»**

**1. Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» (далее Программа) по содержательной направленности – туристско - краеведческая; по функциональному предназначению – учебно-познавательная; по форме организации — индивидуально ориентированная, групповая; по времени реализации — трехгодичной подготовки. Программа предназначена для детей 11 – 15 лет, обучающихся в основной школе, и направлена на обеспечение дополнительной подготовки по туристско – краеведческой направленности.

**2. Нормативно – правовое обеспечение Программы**

➤ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

➤ Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

➤ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

➤ «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).

➤ 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.

➤ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

➤ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

➤ Приказ Министерства образования и науки от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Туризм по своей природе всегда содержит элементы познания родного края. Чтобы познавать родной край, необходимо путешествовать. Нельзя понять красоту земли, природы, сидя дома у телевизора или только читая литературу. Тяга людей к туризму понятна: это движение, живописная природа, возможность проверить себя, свои силы. Туризм укрепляет здоровье, закаляет так, как ни один другой вид спорта.

Но всегда ли умело и разумно ведет себя человек на природе, всегда ли умеет так «вписаться» в окружающую среду, чтобы не принести ущерба ей и вреда себе? К сожалению, нет. Поэтому туризму и туристам надо учиться.

Регулярные занятия туризмом, участие в походах формирует в человеке интерес и привязанность к родному краю, его патриотические чувства, историческое сознание, социальную активность. Нельзя недооценивать и того, что подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, к приключениям и романтике.

Из всего многообразия форм туристско-краеведческой деятельности, туристские походы во всем их собственном разнообразии составляют главное содержание туризма. Поход заключается в активном передвижении по маршруту – пешком, на водных судах.

В туристских походах оживают и получают совершенно новое звучание многие знания, приобретенные на уроках природоведения, географии, биологии, основах безопасности жизнедеятельности. Привлекательность и главная отличительная особенность походов в том, что они доступны и полезны любому здоровому человеку независимо от возраста и физического развития, представляют большую свободу в выборе маршрута в соответствии с эстетическими, познавательными и культурными потребностями участников путешествия.

Сама обстановка педагогически правильно организованного туристического похода способствует выявлению и развитию этих качеств. Поэтому Программа логично вытекает из самой сути туристско-краеведческой деятельности. Основным её смысл заключается в том, что учащийся, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность может стать определяющей в выборе своей будущей профессии.

### **3. Отличительные особенности Программы**

Программа предполагает организацию спортивно-оздоровительной деятельности средствами туризма в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма с воздействием образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка. Содержательная деятельность программы учит подростка не какому-то узкому ремеслу, а требует от его участника широких знаний и умений на высоком уровне: вопросов морали и этики, самостоятельного решения бытовых проблем, соблюдения личной гигиены, общения с близкими (товарищами по группе) и незнакомыми людьми и так далее.

Основной целью внедрения дистанционных форм обучения в программу было создание условий учащимся для свободного доступа к информационным ресурсам и получения качественного образования с помощью дистанционного обучения для развития навыков самостоятельной работы.

**3.1. Актуальность Программы** 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 своей малой родины. Программа носит образовательно -развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

**3.2. Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и, в первую очередь, своей малой родины. Занятия по данной Программе способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера. Пешеходный туризм позволяет решить и проблему профориентации. Воспитанники туристских объединений, как правило, в дальнейшем поступают на факультеты туризма. Занятия туризмом дают возможность трудиться в промышленном альпинизме, быть инструктором и экскурсоводом, профессиональным спортсменом, служить в МЧС и бригадах спецназа горных стрелков, работать учителем физкультуры.

**3.3. Цель:** сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовки и физического развития через туристскую деятельность.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

✓ расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по природоведению, географии, биологии, основам безопасности жизнедеятельности;

- ✓ приобретение специальных знаний по вопросам туризма, ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- ✓ развитие умений и навыков в работе с компасом и картой;
- ✓ обеспечение выживания в экстремальных условиях;
- ✓ знакомство с проблемами экологии и охраны природы;
- ✓ ранняя профессиональная ориентация;
- ✓ выявление наиболее талантливых и способных детей.

Воспитательные:

- ✓ содействие гармоничному развитию личности;
- ✓ совершенствование духовных и физических потребностей учащихся;
- ✓ формирование жизненных и волевых качеств;
- ✓ воспитание у туристов волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания;
- ✓ гуманное отношение к окружающей среде;
- ✓ выработка организаторских навыков, умения жить в коллективе;
- ✓ воспитание подростков в духе патриотизма, товарищества и любви к родному краю;
- ✓ отвлечение подростков от негативного влияния улицы.

Развивающие:

- ✓ развитие физического совершенствования учащихся: силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- ✓ развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности, обеспечения безопасности;
- ✓ развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей ребенка.

### **3.4. Адресат Программы**

Программа рассчитана для детей 11 – 15 лет. Характерной особенностью данного возраста является стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов. Это возраст интенсивного взросления. На занятиях присутствует форма свободного общения детей, что способствует более быстрому обучению, чем в контакте с педагогом.

Комплектовать состав объединения первого года обучения следует из ребят 11 – 12 лет, второго года обучения - 12 – 14 лет и третьего года обучения – 13 – 15 лет. Рекомендуемый минимальный состав группы не менее 15 человек. Заниматься в объединении могут физически развитые учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

### **Сроки и режим реализации Программы**

1 и последующие годы обучения – по 144 часа в год (432 часа за 3 года).

1 и последующие годы обучения - 2 раза в неделю по 2 академических часа.

### **Формы занятий**

Изложение учебного материала в Программе построено по принципу от простого к сложному. Первый год обучения является базовым, так как дает начальные, основные знания и умения, без освоения которых трудно заниматься туризмом. На протяжении всех лет учащиеся совершенствуют свои умения и навыки в организации туристского быта, техники туризма, ориентирования, краеведения. Со второго года обучения предполагается углубленное изучение тем туристской подготовки, специализации пешеходного туризма и элементов выживания в природной среде. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Занятия по Программе носят преимущественно практический характер, лишь небольшая часть проводится в форме лекций, бесед. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и времени года. Особое внимание необходимо обратить на общефизическую и специальную подготовку. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, ис-

пользованием новейших методик. Педагог должен воспитывать в учащихся умение самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила проводимых мероприятий.

Модель дистанционного обучения полностью имитирует очную форму. Соответственно данная модель требует присутствия обучающихся (как и в очной форме) в определенное время, в определенном месте. Наиболее эффективные информационно-телекоммуникационные ресурсы (ZOOM, Skype, Webinar, Instagram и другие).

Основные виды деятельности:

- ✓ теоретические занятия-лекции;
- ✓ практические занятия (подача нового материала, закрепление теории, комплексы физических упражнений и другое);
- ✓ учебно-тренировочные семинары, походы выходного дня, степенные походы - соединение теории с практикой;
- ✓ участие в туристских соревнованиях.

Необходимо также использовать такие формы, как рассказ, пояснение с примерами наглядного показа, встречи с интересными людьми, дискуссии, посещение театров, музеев, выставок, туристские игры, викторины и другие.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед воспитанниками всегда стояла ближайшая и доступная цель - экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в туристском соревновании и так далее.

**3.5. Прогнозируемые результаты по каждому году обучения:**

В конце первого года обучения учащиеся:

Знают/понимают:

- ✓ порядок организации и проведения походов выходного дня;
- ✓ правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии, туризма;
- ✓ основы туристской техники;
- ✓ основы топографии и ориентирования;
- ✓ имеют общие представления об истории Елабуги, географических особенностях города и его ближайших окрестностях;
- ✓ имеют общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- ✓ опасные и ядовитые растения, растущие в окрестностях города.

Умеют:

- ✓ одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
- ✓ составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
- ✓ фиксировать наблюдения в походе;
- ✓ проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
- ✓ вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы;
- ✓ передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- ✓ организовать походный быт, составлять раскладку продуктов;
- ✓ преодолевать несложные естественные препятствия;
- ✓ ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;
- ✓ оказывать элементарную медицинскую помощь.

Делают:

- ✓ пешие переходы с грузом, преодолевая естественные препятствия в пути;
- ✓ вяжут основные узлы, применяемые в туризме;
- ✓ соблюдают гигиену туриста, оказывают элементарную первую доврачебную помощь;
- ✓ соблюдают элементарные правила безопасности жизнедеятельности и туризма;

✓ выбирают место для привала, оборудуют его для ночлега, ставят палатку, разводят костёр, готовят на нём пищу.

В конце второго года обучения учащиеся:

Знают/понимают:

- ✓ знают и выполняют организацию туристского быта в полевых условиях;
- ✓ владеют элементами выживания, условиями автономного существования, выполняют меры безопасности в степенных походах;
- ✓ виды общественно-полезной работы.

Умеют:

- ✓ снаряжаться для степенного похода в зависимости от сезона;
- ✓ оказывать основные приёмы первой медицинской помощи;
- ✓ определять тактику похода, выполнять технику движения;
- ✓ выполнять простые краеведческие задания на маршруте, изучать краеведческие объекты;
- ✓ предсказать ухудшение или улучшение погоды.

Делают:

- ✓ в составе туристской группы изучают район предстоящего степенного похода и разрабатывают маршрут движения;
- ✓ выполняют все должностные обязанности в период подготовки и проведения степенного похода;
- ✓ ориентируются на незнакомой местности, при помощи карты, компаса, по местным признакам, солнцу, часам;
- ✓ уважительно и бережно относятся к природе.

В конце третьего года обучения учащиеся:

Знают/понимают:

- ✓ основные приемы оказания доврачебной помощи при сложных травмах;
- ✓ технику безопасности при работе с инструментами.

Умеют:

- ✓ ориентироваться в сложных условиях, производить разведку, маркировку пути, действовать в случае потери ориентировки;
- ✓ определять тактику похода, выполнять технику движения и преодоления естественных препятствий с обеспечением страховки и самостраховки; вязать узлы, применяемые в туризме;
- ✓ составлять отчет (паспорт) о степенном походе;

Делают:

- ✓ разрабатывают маршруты для многодневных походов;
- ✓ организуют бивачные работы и питание в многодневных походах;
- ✓ действуют в аварийных ситуациях в походе с соблюдением мер безопасности;
- ✓ краеведческие исследования и наблюдения в многодневном походе;
- ✓ соблюдают экологическую культуру в походах.

**В результате освоения программы идет формирование следующих универсальных учебных действий:**

Личностные результаты освоения

В рамках когнитивного компонента будут сформированы:

- формирование осознанного, уважительного доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий.



В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- уважение к истории, культурным и историческим памятникам;
- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;
- уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании.

В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:

- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;
- умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий;
- готовность к выбору профильного образования.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

Учащийся научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных педагогом ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- оценивать свои учебные достижения, поведение, осознанно определять сферы своих интересов и возможностей;
- владение умениями совместной деятельности: согласование и координация деятельности с другими её участниками;
- объективно оценивать свой вклад в решение общих задач коллектива;
- оценивать свою деятельность с точки зрения нравственных, эстетических ценностей, использовать свои права и выполнять свои обязанности члена учебного коллектива;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия, устранять причины возникших трудностей и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

Учащийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;

➤ работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми, учитывать особенности различного ролевого поведения (лидер, подчиненный).

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### Учащийся научится:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- давать определение понятиям;
- творчески решать учебные и практические задачи: умение мотивированно отказываться от образца, искать оригинальные решения; самостоятельно выполнять различные творческие работы.

#### **Ключевые компетенции**

##### Учебно-исследовательская и проектная компетенции

##### Учащийся научится:

- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
- использовать такие методы и приёмы, как постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», моделирование, теоретическое обоснование;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения.

#### **4. Формы подведения итогов реализации программы:**

Используемые педагогом формы контроля:

- беседа;
- наблюдение;
- опрос;
- сдача нормативов;
- викторина;
- собеседование;
- индивидуальные практические задания;
- самостоятельная работа;
- контрольная работа;
- соревнования;
- олимпиады;
- сдача нормативов;
- сплав;
- поход.

#### **Учебно – тематический план**

Учебный (тематический) план первого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	<b>Раздел 1. Чем полезны и интересны туристские путешествия.</b>					
1.1.	Чем полезны и интересны туристские путешествия	2	2	0	беседа	опрос
2	<b>Раздел 2. Родной край.</b>					
2.1	Географическое положение, природные особенности. История края.	2	1	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
2.2	Прогулки и экскурсии		0	1	Экскурсия в	наблюдения

	в парк, в лес, на реку.				лесопарковую зону	
3	<b>Раздел 3. Как организовать туристское путешествие.</b>					
3.1	План подготовки к путешествию. Ознакомление с районом путешествия.	4	2	0	беседа	опрос
3.2	Разработка планов подготовки путешествия. Разработка проектов маршрута.		0	2	практикум	наблюдение
4	<b>Раздел 4. Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности.</b>					
4.1	Знакомство с топографической картой.	18	2	0	беседа	опрос
4.2	Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе.		2	0	беседа	опрос
4.3	«Путешествия» по карте. Зарисовка топографических знаков или местных предметов во время движения.		0	2	практикум	наблюдение
4.4	Определение азимутов на местности. Движение по азимуту.		0	2	практикум	наблюдение
4.5	Определение сторон горизонта по компасу и по особенностям местных предметов.		0	2	практикум	наблюдение
4.6	Глазомерная съемка участка маршрута.		0	2	практикум	наблюдение
4.7	Тренировка по спортивному ориентированию.		0	2	практикум	наблюдение
5	<b>Раздел 5. Физическая подготовка. Преодоление препятствий.</b>					
5.1	Специальные упражнения для соответствующего вида туризма.	20	2	0	практикум	наблюдение
5.2	Способы преодоления препятствий. Техника безопасности.		2	0	практикум	наблюдение
5.3	Выполнение специальных видов упражнений.		0	2	практикум	наблюдение
5.4	Вязка туристских узлов.		0	2	практикум	наблюдение
5.5	Вязка туристских узлов.		0	2	практикум	наблюдение
5.6	Овладение приемами		0	2	практикум	наблюдение

	страховки и самостраховки при преодолении препятствий.					
5.7	Овладение приемами страховки и самостраховки при преодолении препятствий.		0	2	практикум	наблюдение
5.8	Отработка приемов преодоления препятствий.		0	2	практикум	наблюдение
5.9	Тренировки по технике пешеходного туризма.		0	2	практикум	наблюдение
5.10	Тренировки по технике пешеходного туризма.		0	2	практикум	наблюдение
6	<b>Раздел 6. Краеведческие наблюдения. Фиксирование их в походе.</b>					
6.1.	Краеведческие наблюдения. Фиксирование их в походе.		2	0	беседа	опрос
6.2.	Самостоятельное ведение краеведческих наблюдений. Сбор образцов для коллекций. Первичная обработка материалов для хранения.	4	0	2	Экскурсия в Гуляй парк	наблюдение
7	<b>Раздел 7. Изучение и охрана природы.</b>					
7.1	Участие туристов в охране природы. Виды природоохранительной деятельности туристов на маршруте.		2	0	беседа	опрос
7.2	Изготовление оборудования, обеспечивающего сохранность лесных насаждений во время проведения походов.	4	0	2	практикум	наблюдение
8	<b>Раздел 8. Изучение и охрана памятников истории и культуры.</b>					
8.1	Виды памятников: истории, археологии, архитектуры, искусства.		2	0	беседа	опрос
8.2	Экскурсии к памятникам и в памятные места.	4	0	2	практикум	наблюдение
9	<b>Раздел 9. Наблюдение за погодой в походе.</b>					
9.1	Признаки изменения погоды. Определение устойчивой погоды, ее перемены, приближающегося ненастья.	4	2	0	беседа	опрос

9.2	Составление таблицы местных признаков изменения погоды.		0	2	практикум	наблюдение
10	<b>Раздел 10. Туристское снаряжение.</b>					
10.1	Снаряжение для пеших походов: личное, групповое и специальное. Виды рюкзаков и палаток. Костровое оборудование. Комплектование ремонтного набора.	6	2	0	беседа	опрос
10.2	Составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением.		2	0	беседа	опрос
10.3	Подготовка и ремонт снаряжения. Самостоятельное изготовление и усовершенствование снаряжения. Упаковка снаряжения и укладка рюкзака.		0	2	практикум	наблюдение
11	<b>Раздел 11. Туристский быт.</b>					
11.1	Выбор места для бивака. Правила постановки палаток и разведения костра. Типы костров.	6	2	0	беседа	опрос
11.2	Составление набора продуктов и меню на поход. Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом. Установка и снятие палаток, разжигание костра приготовление пищи.		0	2	Практикум	наблюдение
11.3	Установка и снятие палаток, разжигание костра приготовление пищи.		0	2	Тренировочный поход	наблюдение
12	<b>Раздел 12. Правила санитарии и гигиены. Первая медицинская помощь в походе.</b>					
12.1	Общие гигиенические требования в походе.	6	2	0	беседа	опрос
12.2	Показ приемов самоконтроля. Оказание первой медицинской помощи и транспортировка пострадавшего.		0	2	практикум	наблюдение

12.3	Изготовление носилок из подручного материала. Комплектование походной аптечки.		0	2	практикум	наблюдение
13	<b>Раздел 13. Подведение итогов похода. Работа над ошибками</b>					
13.1	Обработка собранных материалов. Подготовка отчета или паспорта пройденного маршрута	4	2	0	беседа	опрос
13.2	Составление паспорта и схемы маршрута. Изготовление коллекций, фотоальбомов, выпуск стенгазет.		0	2	практикум	наблюдение
14	<b>Раздел 14. Инструкторская подготовка для работы в летних лагерях.</b>					
14.1	Работа туристского организатора отряда. Содержание и форма занятий по подготовке к походу. План подготовки к походу.	4	2	0	беседа	опрос
14.2	Разработка маршрутов походов. Составление описаний и изготовление схем маршрутов.		0	2	практикум	наблюдение
15	<b>Раздел 15. Специальная подготовка к летнему многодневному походу.</b>					
15.1	Составление плана подготовки и распределения обязанностей. Разработка маршрута.	8	2	0	беседа	опрос
15.2	Работа по подготовке, ремонту и изготовлению снаряжения.		0	2	практикум	наблюдение
15.3	Медосмотр участников.		0	2	практикум	наблюдение
15.4	Проведение учебно – тренировочного похода		0	2	практикум	наблюдение
	<b>Раздел 16. Проведение походов и участие в соревнованиях.</b>					
16.1	Участие в походах и муниципальных мероприятиях по плану МБУ ДО «ЦДЮТиЭ «Юлдаш» ЕМР РТ	48		48	практикум	наблюдение
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>35</b>	<b>109</b>		

Учебный (тематический) план второго года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	<b>Раздел 1. Виды туризма и их особенности</b>					

1.1.	Виды туризма и их особенности	2	2	0	беседа	опрос
2	<b>Раздел 2. Родной край. Охрана природы.</b>					
2.1	История и охрана родного края.	8	2	0	Беседа	опрос
2.2	Памятники истории и культуры.		0	2	экскурсия	наблюдение
2.3	Охрана природы. Закон об охране природы.		0	2	практикум	наблюдение
2.4	Проведение краеведческой викторины.		0	2	практикум	наблюдение
3	<b>Раздел 3. Организация и проведение похода.</b>					
3.1	Правила организации и проведения туристских походов	18	2	0	беседа	опрос
3.2	Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий		2	0	беседа	опрос
3.3	Разработка и изучение маршрута, характеристика района.		2	0	практикум	наблюдение
3.4	Подбор группы, распределение обязанностей в группе, расчет питания, подбор и подготовка снаряжения.		0	2	практикум	наблюдение
3.5	Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.		0	2	практикум	наблюдение
3.6	Организация движения, привалов и ночлегов, приготовление пищи.		0	2	практикум	наблюдение
3.7	Режим туриста-пешеходника, разбивка бивака, разведение костра.		0	2	практикум	наблюдение
3.8	Подбор и подготовка снаряжения.		0	2	практикум	наблюдение
3.9	Разработка маршрутов и подготовка маршрутной документации.		0	2	практикум	наблюдение
4	<b>Раздел 4. Туристское снаряжение</b>					

4.1	Снаряжение для пешего похода: личное, групповое и специальное.	6	2	0	беседа	опрос
4.2	Требования к снаряжению. Распределение группового снаряжения. Правила укладки рюкзака.		0	2	практикум	наблюдение
4.3	Распределение группового снаряжения, укладка рюкзаков, установка палатки.		0	2	практикум	наблюдение
5	<b>Раздел 5. Топографическая подготовка.</b>					
5.1	Знакомство с топографической картой.	20	2	0	беседа	опрос
5.2	Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе.		2	0	беседа	опрос
5.3	«Путешествия» по карте. Зарисовка топографических знаков или местных предметов во время движения.		0	2	практикум	наблюдение
5.4	Определение азимутов на местности. Движение по азимуту.		0	2	практикум	наблюдение
5.5	Определение сторон горизонта по компасу и по особенностям местных предметов.		0	2	практикум	наблюдение
5.6	Глазомерная съемка участка маршрута.		0	2	практикум	наблюдение
5.7	Тренировка по спортивному ориентированию.		0	2	практикум	наблюдение
5.8	Курвиметр.		0	2	практикум	наблюдение
5.9	Условные знаки спортивных карт.		0	2	практикум	наблюдение
5.10	Масштаб и его виды.		0	2	практикум	наблюдение
6	<b>Раздел 6. Узлы применяемые в туризме</b>					
6.1	Узлы - история, легенды, виды.	8	2	0	беседа	опрос
6.2	Понятие узла, назначение, разновидности и их применение. Способы и техника вязания.		2	0	беседа	опрос
6.3	Отработка техники		0	2	практикум	наблюдение



	вязания узлов.					
6.4	Отработка техники вязания узлов.		0	2	практикум	наблюдение
7	<b>Раздел 7. Ориентирование в походе.</b>					
7.1	Стороны горизонта. Устройство и использование компаса.	6	2	0	беседа	опрос
7.2	Азимут. Определение азимута по карте и на местности. Азимутальный ход.		0	2	практикум	наблюдение
7.3	Виды соревнований по спортивному ориентированию. Виды спортивных карт. Ориентирование на местности по карте и компасу.		0	2	практикум	наблюдение
	<b>Раздел 8 Первая доврачебная помощь. Гигиена туриста.</b>					
8.1	Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, обуви, посуде.	8	2	0	беседа	опрос
8.2	Содержание походной аптечки. Характерные заболевания и травмы в пешем походе.		2	0	беседа	опрос
8.3	Транспортировка «пострадавшего»		0	2	практикум	наблюдение
8.4	Наложение повязок и шин, переноска пострадавшего.		0	2	практикум	наблюдение
	<b>Раздел 9. Питание в походе.</b>					
9.1	Понятие о калорийности продуктов. Значение разнообразия питания. Примерный набор продуктов.	6	2	0	беседа	опрос
9.2	Составление походного меню и подбор продуктов.		0	2	практикум	наблюдение
9.3	Приготовление пищи на костре.		0	2	практикум	наблюдение
10	<b>Раздел 10. Спортивная подготовка туриста. Преодоление препятствий.</b>					
10.1	Специальные упражнения для соответствующего вида туризма.	22	2	0	практикум	наблюдение

10.2	Способы преодоления препятствий. Техника безопасности.		2	0	практикум	наблюдение
10.3	Выполнение специальных видов упражнений.		0	2	практикум	наблюдение
10.4	Вязка туристских узлов.		0	2	практикум	наблюдение
10.5	Вязка туристских узлов.		0	2	практикум	наблюдение
10.6	Овладение приемами страховки и самостраховки при преодолении препятствий.		0	2	практикум	наблюдение
10.7	Овладение приемами страховки и самостраховки при преодолении препятствий.		0	2	практикум	наблюдение
10.8	Отработка приемов преодоления препятствий.		0	2	практикум	наблюдение
10.9	Тренировки по технике пешеходного туризма.		0	2	практикум	наблюдение
10.9.1	Основные узлы. Вязка узлов.		0	2	практикум	наблюдение
10.9.2	Тренировки по технике пешеходного туризма.		0	2	практикум	наблюдение
<b>Раздел 11. Участие в походах и соревнованиях.</b>						
11	Участие в муниципальных мероприятиях и походах в течение учебного года.	40	0	40	практикум	Соревнования походы
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>32</b>	<b>112</b>		

Учебный (тематический) план третьего года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	<b>Раздел 1. Итоги летнего зачетного похода.</b>					
1.1.	Беседа об итогах летнего похода	6	2	0	беседа	опрос
1.2	Составление отчета о маршруте		0	2	практикум	наблюдение
1.3	Подготовка фотографий. Оформление.		0	2	практикум	наблюдение

	ние альбомов					
2	<b>Раздел 2. Туризм в России и странах ближнего зарубежья</b>					
2.1	История развития туризма в России	4	2	0	Беседа	опрос
2.2	Понятие о плановом и самостоятельном туризме.		0	2	практикум	наблюдение
3	<b>Раздел 3. Топографическая подготовка</b>					
3.1	Обзор материала, пройденного в первый год обучения	14	2	0	беседа	опрос
3.2	Рельеф. Способы изображения рельефа на карте.		0	2	практикум	наблюдение
3.3	Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Бергштрих.		0	2	практикум	наблюдение
3.4	Виды и свойства карт.		0	2	практикум	наблюдение
3.5	Определение магнитных азимутов.		0	2	практикум	наблюдение
3.6	Составление легенд. Рисовка маршрутной ленты.		0	2	практикум	наблюдение
3.7	Тренировка по спортивному ориентированию.		0	2	практикум	наблюдение
4	<b>Раздел 4. Краеведческая подготовка</b>					
4.1	Географическое положение и туристские возможности Елабужского края.	8	2	0	беседа	опрос
4.2	Растительный и животный мир. Природные уголки края.		0	2	практикум	наблюдение
4.3	Краеведческая викторина.		0	2	практикум	наблюдение
4.4	Исторические и культурные памятники и музеи		0	2	практикум	наблюдение
5	<b>Раздел 5. Медицинская подготовка</b>					
5.1	Повторение занятий второго года обучения	4	2	0	беседа	опрос
5.2	Обработка и перевязка ран. Наложение		0	2	практикум	наблюдение

	жение жгута.					
6	<b>Раздел 6. Туристское хозяйство</b>					
6.1	Режим и обязанности организации питания туриста в спортивном походе.	4	2	0	беседа	опрос
6.2	Составление меню и расчет продуктов.		0	2	практикум	наблюдение
7	<b>Раздел 7. Техника и тактика пешеходного туризма</b>					
7.1	Понятие о тактике и технике пешеходного туризма.	18	2	0	беседа	опрос
7.2	Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика.		2	0	беседа	опрос
7.3	Правила организации и проведения туристских походов.		2	0	беседа	опрос
7.4	Изучение маршрута по литературе, описаниям и очерканиям.		0	2	практикум	наблюдение
7.5	Составление графика движения и распорядка дня.		0	2	практикум	наблюдение
7.6	Организация движения на местности в различных условиях.		0	2	практикум	наблюдение
7.7	Вязка узлов.		0	2	практикум	наблюдение
7.8	Тренировка преодоления различных препятствий.		0	2	практикум	наблюдение
7.9	Тренировка преодоления различных препятствий.		0	2	практикум	наблюдение
	<b>Раздел 8 Подготовка к соревнованиям и походам.</b>					
8.1	Правила организации проведения туристских путешествий и соревнований.	12	2	0	беседа	опрос
8.2	Техника безопасности в походах и на соревнованиях.		2	0	беседа	опрос
8.3	Разработка маршрута, составление плана-графика по-		0	2	практикум	наблюдение

	хода.					
8.4	Распределение обязанностей. Подготовка и подбор личного и группового снаряжения.		0	2	практикум	наблюдение
8.5	Расчет питания и закупка продуктов. Укладка рюкзака.		0	2	практикум	наблюдение
8.6	Ведение дневника, протокола (хронометража) движения.		0	2	практикум	наблюдение
<b>Раздел 9. Проведение походов и участие в соревнованиях.</b>						
9.1	Проведение походов и участие в муниципальных мероприятиях по плану МБУ ДО «ЦДЮТиЭ «Юлдаш» ЕМР РТ	64	0	64	практикум	наблюдение
<b>Раздел 10. Подведение итогов похода и соревнований.</b>						
10.1	Составление отчета о походе.		2	0	беседа	опрос
10.2	Чистка, ремонт и сдача снаряжения.		0	2	практикум	наблюдение
10.3	Разбор ошибок, допущенных на дистанциях.		0	2	практикум	наблюдение
10.4	Оформление туристского альбома, уголка, фотодневника.	10	0	2	практикум	наблюдение
10.5	Обсуждение похода, подведение итогов.		0	2	практикум	наблюдение
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>		

### Программа первого года обучения.

**1. Чем полезны и интересны туристские путешествия.** В туристских походах, путешествиях, экскурсиях учащиеся углубляют знания по географии, биологии, истории, литературе и др. Школьным предметам, знакомятся с прошлым и настоящим родного края, с его людьми. Приобретают трудовые, прикладные исследовательские навыки и умения. Развивается самостоятельность, инициатива, воспитывается чувство дружбы и коллективизм.

Виды и формы туризма и их особенности. Нормативы для получения значков «Юный турист России», «Турист России», юношеских разрядов по спортивно-туристскому многоборью и спортивному туризму.

**2. Родной край.** Географическое положение, природные особенности (почва, растительный и животный мир, полезные ископаемые). Рельеф. Климат. Реки и озера.

История края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

Маршруты походов. Памятники истории и культуры, музеи.

*Практические занятия.* Прогулки и экскурсии в парк, в лес, на реку. Экскурсии в музеи, на предприятия, к памятникам истории и культуры.

**3. Как организовать туристское путешествие.** План подготовки к путешествию. Ознакомление с районом путешествия. Подбор литературы и карт. Распределение обязанностей. Нормы переходов. Ознакомление с Инструкцией по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсии с учащимися общеобразовательных школ. Смета путешествия. Темп и ритм движения на маршруте.

*Практические занятия.* Разработка планов подготовки путешествия. Разработка проектов маршрута. Исполнение каждым участником различных обязанностей в походе.

**4. Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности.** Знакомство с топографической картой. Условные знаки топографических карт. Масштаб линейный и численный.

Устройство компаса и пользование им. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение точки своего стояния.

Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе. Кроки.

Движение по азимуту, сохранение заданного направления. Определение расстояний до недоступных предметов.

Виды соревнований по спортивному ориентированию. Виды спортивных карт и условные обозначения на них.

*Практические занятия.* «Путешествия» по карте. Зарисовка топографических знаков или местных предметов во время движения. Определение азимутов на местности. Движение по азимуту. Определение сторон горизонта по компасу и по особенностям местных предметов. Глазомерная съемка участка маршрута.

Проведение тренировок по спортивному ориентированию.

**5. Физическая подготовка. Преодоление препятствий.** Специальные упражнения для соответствующего вида туризма. Маршевая подготовка.

Естественные и искусственные препятствия, возникающие на маршрутах походов. Способы преодоления препятствий. Веревки, карабины и страховочные системы. Основные узлы, применяемые в туризме. Страховка и самостраховка. Техника безопасности при преодолении препятствий. Виды соревнований по спортивно-туристскому многоборью.

*Практические занятия.* Выполнение специальных видов упражнений. Вязка туристских узлов. Овладение приемами страховки и самостраховки при преодолении препятствий. Отработка приемов преодоления препятствия. Тренировки по технике пешеходного туризма.

**6. Краеведческие наблюдения. Фиксирование их в походе.** Сбор материалов по истории и культуре родного края; наблюдения и исследования в лесу, на реке; наблюдение над сезонными явлениями природы. Наблюдения и записи на экскурсиях. Запись воспоминаний ветеранов войны и труда.

Правила хранения и использования исторических документов и других материалов. Личный и групповой дневник. Фотографирование и зарисовка в походе.

*Практические занятия.* Выполнение заданий научных и общественных организаций. Самостоятельное ведение краеведческих наблюдений. Сбор образцов для коллекций. Первичная обработка материалов для хранения.

**7. Изучение и охрана природы.** Участие туристов в охране природы. Виды природоохранительной деятельности туристов на маршруте. Проблемы охраны и сохранения природного единства в зонах отдыха. Экологические проблемы края. Наиболее известные замечательные уголки природы, заповедники и заказники нашего края. Перечень растений и животных, обитающих в нашем крае, занесенных в «Красную книгу»; растения, запрещенные к сбору. Мероприятия, обеспечивающие охрану природы при подготовке и во время проведения походов и путешествий.

*Практические занятия.* Изготовление оборудования, обеспечивающего сохранность лесных насаждений во время проведения походов. Выполнение заданий местного общества

охраны природы. Популяризация мер по охране природы среди школьников.

**8. Изучение и охрана памятников истории и культуры.** Виды памятников: истории, археологии, архитектуры, искусства. Древние памятники, военные, трудовой славы и др.: Справочная литература, путеводители, рассказывающие о памятниках истории и культуры нашего края.

Мероприятия по изучению и охране памятников истории и культуры при подготовке и проведении походов и путешествий.

*Практические занятия.* Подготовка оборудования и снаряжения для ведения исследовательских работ, фотографирования. Экскурсии к памятникам и в памятные места, включение этих мест в план работы на туристских маршрутах.

Систематический уход за местными памятниками и необходимый уход за памятниками на маршрутах.

**9. Наблюдение за погодой в походе.** Признаки изменения погоды. Определение устойчивой погоды, ее перемены, приближающегося ненастья.

*Практические занятия.* Составление таблицы местных признаков изменения погоды. Конкурсы на более точный прогноз.

**10. Туристское снаряжение.** Снаряжение для пеших походов: личное, групповое и специальное. Виды рюкзаков и палаток. Костровое оборудование. Комплектование ремонтного набора.

*Практические занятия.* Составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Подготовка и ремонт снаряжения. Самостоятельное изготовление и усовершенствование снаряжения. Упаковка снаряжения и укладка рюкзака.

**11. Туристский быт.** Выбор места для бивака. Правила постановки палаток и разведения костра. Типы костров. Противопожарные меры. Сушка и ремонт одежды и обуви. Снятие бивака. Уборка места привала.

Набор продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи. Использование ягод и грибов.

Режим дня в походе.

*Практические занятия.* Составление набора продуктов и меню на поход. Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом. Установка и снятие палаток, разжигание костра, приготовление пищи.

**12. Правила санитарии и гигиены. Первая медицинская помощь в походе.** Общие гигиенические требования в походе. Меры по предупреждению потертостей при ходьбе. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Первая помощь при тепловом ударе, ожоге. Помощь утопающему. Характерные травмы и заболевания в походе и меры по их профилактике. Первая помощь при травмах и заболеваниях. Состав походной аптечки. Транспортировка пострадавшего.

*Практические занятия.* Показ приемов самоконтроля. Оказание первой медицинской помощи и транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок из подручного материала. Комплектование походной аптечки.

**13. Подведение итогов похода.** Обработка собранных материалов. Подготовка отчета или паспорта пройденного маршрута. Отчетный туристский вечер. Организация выставки, краеведческого уголка. Оформление документов для получения значков «Юный турист России», «Турист России», разрядов по спортивному туризму.

*Практические занятия.* Составление паспорта и схемы маршрута. Изготовление коллекций, фотоальбомов, выпуск стенгазет. Подготовка экспонатов для музея, выставки. Составление полного отчета для организации, давшей задание.

**14. Инструкторская подготовка для работы в летних лагерях.** Включение в план работы отряда походов и экскурсий. Работа туристского организатора отряда.

Рекомендуемые туристские маршруты, экскурсионные объекты, экспедиционные задания для отрядов разных возрастов.

Содержание и форма занятий по подготовке к походу. План подготовки к походу.

Школьный туристский слет, соревнования, туристские вечера.

*Практические занятия.* Разработка маршрутов походов. Составление описаний и изготовление схем маршрутов. Составление списков снаряжения, меню, перечня продуктов, плана работы на маршруте, рекомендаций отряду. Стажировка в проведении занятий по подготовке к походу. Участие в организации проведения похода, в проведении и судействе школьных соревнований.

**15. Специальная подготовка к летнему многодневному походу.** Составление плана подготовки и распределения обязанностей. Работа по подготовке, ремонту и изготовлению снаряжения. Разработка маршрута, ознакомление с литературой и картами по району путешествия. Определение набора продуктов, составление сметы. Практика в выполнении порученных краеведческих заданий и других обязанностей.

Медосмотр участников. Проведение тренировочного похода с полным комплектом снаряжения и проверкой выполнения отдельных разделов работ в походе ответственными исполнителями. Оформление заявочной книжки на путешествие. Утверждение маршрута в МКК и получение документов.

**16. Проведение походов и участие в соревнованиях.** Необходимо участвовать в соревнованиях и других мероприятиях, проводимых Центром туризма согласно плану массовых мероприятий, где отслеживается уровень усвоения знаний учащимися. В походах ребята отрабатывают навыки и умения, приобретенные на занятиях.

### **Программа второго года обучения.**

#### **1. Виды туризма и их особенности.**

Виды туризма: водный, горный, лыжный, спелеотуризм, велотуризм, пешеходный, альпинизм. Виды походов. Особенности пеших походов. Нормативы значков «Юный турист России», «Турист России» и разрядных требований по спортивному туризму и спортивно-туристскому многоборью.

#### **2. Родной край. Охрана природы.**

История и охрана родного края. Краеведческая работа в походе. Климат, растительность, животный мир, памятные исторические места. Памятники истории и культуры. Охрана природы. Закон об охране природы.

*Практические занятия.* Знакомство с картой родного края. «Путешествие» по карте. Ведение дневника, описание участков пути, фотографирование. Сообщения о достопримечательных местах, проведение краеведческой викторины.

#### **3. Организация и проведение похода.**

Правила организации и проведения туристских походов на территории России и стран СНГ. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Разработка и изучение маршрута, характеристика района. Подбор группы, распределение обязанностей в группе, расчет питания, подбор и подготовка снаряжения. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Как проводить учебно-тренировочный поход: примерный распорядок дня, организация движения, привалов и ночлегов, приготовление пищи.

*Практические занятия.* Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, подготовка маршрутной документации. Подготовка снаряжения. Контрольные сборы. Движение цепочкой, режим туриста-пешеходника, разбивка бивака, разведение костра.

#### **4. Туристское снаряжение.**

Снаряжение для пешего похода: личное, групповое и специальное! Требования к снаряжению: легкость, прочность, удобство в использовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника. Распределение группо-



вого снаряжения. Правила укладки рюкзака.

Виды и устройство палаток. Уход за снаряжением и его ремонт.

Практические занятия. Получение и распределение группового снаряжения, укладка рюкзаков, установка палатки.

#### **5. Топографическая подготовка.**

Знакомство с топографическими знаками и картой. Масштаб и его виды. Пользование числовым и линейным масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в линейный. Измерение расстояний по карте. Практика в чтении топографической карты. Условные знаки спортивных карт.

*Практические занятия.* Зарисовка топографических знаков или местных предметов (ориентиров) во время движения, чтение топографической карты, топографический диктант и его разбор.

#### **6. Узлы, применяемые в туризме.**

Узлы - история, легенды, виды. Понятие узла, назначение, разновидности и их применение. Способы и техника вязания.

*Практические занятия.*

Отработка техники вязания узлов.

#### **7. Ориентирование в походе.**

Стороны горизонта. Устройство и использование компаса. Азимут. Определение азимута по карте и на местности. Азимутальный ход.

Определение сторон горизонта по солнцу и местным признакам. Ориентирование карт по компасу.

Виды соревнований по спортивному ориентированию. Виды спортивных карт.

*Практические занятия.* Ориентирование на местности по карте и компасу, определение азимута. Определение сторон горизонта при помощи компаса и другими способами. Движение группы по заданному азимуту на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Тренировки и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

#### **8. Первая доврачебная помощь. Гигиена туриста.**

Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, обуви, посуде. Содержание походной аптечки. Характерные заболевания и травмы в пешем походе. Самоконтроль туриста. Доврачебная помощь пострадавшему в походе: наложение повязок и шин, переноска пострадавшего.

*Практические занятия.* Оказание доврачебной помощи при различных травмах, транспортировка «пострадавшего».

#### **9. Питание в походе.**

Понятие о калорийности продуктов. Значение разнообразия питания. Примерный набор продуктов. Нормы расхода продуктов в походе. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Учет продуктов в походе. Водно-солевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Пополнение пищевых запасов в пути: рыбная ловля, сбор ягод, грибов. Ядовитые растения.

*Практические занятия.* Составление походного меню и подбор продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### **10. Спортивная подготовка туриста. Преодоление препятствий.**

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног.

Естественные и искусственные препятствия. Способы их преодоления. Веревки, карабины и страховочные системы. Применение веревки и альпенштока в туристских походах.

Основные узлы, применяемые в пешеходном туризме. Виды соревнований по спортивно-туристскому многоборью.

*Практические занятия.* Разучивание комплекса упражнений для общего физического развития. Тренировки и участие, в соревнованиях по спортивно-туристскому многоборью на

дистанциях 1-го класса сложности.

### **11. Проведение походов и участие в соревнованиях.**

Необходимо участвовать в соревнованиях и других мероприятиях, проводимых Центром туризма согласно плану массовых мероприятий, где отслеживается уровень усвоения знаний учащимися. В походах ребята отрабатывают навыки и умения, приобретенные на занятиях.

## **Программа третьего года обучения.**

### **1. Итоги летнего зачетного периода.**

Беседа об итогах летнего похода - обмен мнениями и впечатлениями. Обсуждение плана подведение итогов, распределение работ.

*Практические занятия.* Приведение в порядок походной документации и записей, составление отчета по должностям, отчета о маршруте. Подготовка фотографий, коллекций, оформление альбомов, оформление значков и разрядов участникам похода. Итоговый вечер участников похода. Выступление на общешкольном празднике.

### **2. Туризм в России и странах ближнего зарубежья.**

История развития туризма в России. Понятие о плановом и самостоятельном туризме, транспортном и спортивном туризме. Значение туризма в воспитании гармонически развитой личности.

### **3. Топографическая подготовка и ориентирование.**

Обзор материала, пройденного в первый год обучения. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтальное сечение, заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склона. Виды и свойства карт. Топографические схемы, кроки, маршрутная лента. Способы ориентирования в различных условиях летом и зимой.

Истинный и магнитный полюса, магнитное склонение; Виды ориентирования на туристских соревнованиях.

*Практические занятия.* Повторные упражнения по программе 1-го года обучения. Определение магнитных азимутов заданных линий. Составление легенд. Рисовка маршрутной ленты. Тренировки по спортивному ориентированию.

### **4. Краеведческая подготовка.**

Дальнейшее углубление знаний о своем крае: географическое положение и туристские возможности края, реки, озера, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края. Методика выполнения, взятого группой экспедиционного краеведческого задания.

*Практические занятия.* Проведение краеведческих викторин. Отработка приемов выполнения, взятого группой краеведческого задания.

### **5. Медицинская подготовка.**

Повторение занятий 1-го года обучения.

Питьевой режим в походе, Способы обеззараживания воды Индивидуальный пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, потертостях и мозолях, переломах, вывихах, ушибах, кровотечениях, укусах насекомых и пресмыкающихся. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав.

Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего. Ведение санитарного похода журнала.

*Практические занятия.* Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

### **6. Туристское хозяйство.**

Смета путешествия. Виды расходов и источники их покрытия. Обязанности казначея группы.

Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков; типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода. Предметы походной постели. Одежда и обувь для зимних походов. Альпеншток, его конструкция, правила использования. Типы палаток. Упаковка и перенос палаток. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне: хоз. набор. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

Значение, режим и обязанности организации питания туриста в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

## **7. Тактика и техника пешеходного туризма.**

Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика.

Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута.

Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов.

Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов.

Планирование маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание.

Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полу дневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с серединой части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода.

Требования к участникам походов: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участников. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

*Практические занятия.* Изучение маршрута по литературе, описаниям и очертам. Составление графика движения и распорядка дня. Организация движения на местности различных условиях. Тренировка в вязании узлов. Тренировка в преодолении различных препятствий.

## **8. Подготовка к соревнованиям и походам.**

Правила организации и проведения туристских путешествий. Инструкция по организации и проведению туристских походов.

Подбор группы. Определение цели и плана похода. Распределение обязанностей. Сбор сведений о работе похода (изучение литературы, встречи с людьми, посещение музеев и т.п.). Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика похода. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Оформление походной документации. Получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака, Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Ведение дневника, протокола (хронометража) движения.

Задачи туристских соревнований. Организация соревнований. Положение о соревнованиях. Порядок проведения соревнования, информация о его ходе. Охрана природы. Обеспечение безопасности.

Тактика работы команды на различных соревнованиях. Нормативы выполнения разрядов по туристско-спортивному многоборью и спортивному ориентированию.

*Практические занятия.* Установка палатки, укладка рюкзака. Закупка, сортировка, раскладка продуктов. Подготовка походной документации. Разработка плана-графика похода.

да. Подготовка группового и специального снаряжения. Контрольный сбор: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

Подготовка трасс и дистанций для различных соревнований. Подготовка судейской документации.

### **9. Проведение походов и участие в соревнованиях.**

Движение в походе. Нормы переходов. Строй, темп, режим. Цепочка Движение по равнине, по сильно пересеченной местности. Движение в лесу через кустарник и завалы. Сложность движения в густом лесу. Движение на склонах. Виды склонов: лесистые, травянистые, песчаные, каменистые. Движение по заболоченной местности. Водные преграды. Техника преодоления естественных препятствий. Меры предосторожности. Страховка и самостраховка. Альпеншток. Значение дисциплины при преодолении естественных препятствий. Обеспечение безопасности - главное требование к каждому туристскому походу.

Основные причины возникновения опасности, связанные с дисциплиной, плохой подготовкой похода, климата.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и соревнованиях по спортивно-туристскому многоборью на дистанциях 2-3 класса сложности.

### **10. Подведение итогов походов и соревнований.**

Разбор похода. Чистка, ремонт и сдача снаряжения. Просмотр походных фотографий. Составление отчета о походе. Организация выставки и итогового вечера.

Разбор соревнований. Анализ ошибок, допущенных на дистанциях.

*Практические занятия.* Оформление туристского уголка, альбома, фотодневника. Обсуждение похода и подведение итогов, оформление документации. Подготовка вечера.

## **Раздел № 2**

### **«Комплекс организационно-педагогических условий»**

#### ***Организационно – педагогические условия реализации Программы***

Помещение для проведения занятий должно отвечать санитарным нормам и правилам. Основу учебно-материальной базы составляет учебный класс, учебно - методическая литература; спортзал, оборудованный для возможного проведения технических этапов, полигон для занятий по технике спортивного туризма и ориентирования на местности; инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера.

#### **1. Материально – техническое оснащение**

Для проведения учебно-тренировочных занятий по технике пешеходного туризма требуется:

Командное снаряжение	Для каждого обучаемого
Веревки 10, 8, 6 мм по 30, 40, 50 м (всего до 150 м)	Страховочные системы
Карабины 30 шт	Каски
Спусковые устройства 6 шт	Перчатки
Жумары 8 шт	
Ролики, другое специальное снаряжение	

Для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивному ориентированию требуется:

Командное снаряжение	Для каждого обучаемого
Карты спортивного ориентирования	Компас

Для проведения туристских походов требуется:

Командное снаряжение	Для каждого обучаемого
Палатки 3 штуки	Спальные мешки
Тент от дождя	Рюкзаки

Аптечка	Коврики
---------	---------

**Рекомендуемый перечень группового туристского снаряжения и оборудования необходимого для реализации Программы**

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1	Палатка туристская (в комплекте)	На группу
2	Тент для кухни	1
3	Топор в чехле	2
4	Пила в чехле	1
5	Костровые принадлежности (тросик костровой, крючки и т.д.)	1 комплект
6	Каны (котлы) туристские	3
7	Хозяйственный набор (половники, доска разделочная, ножи, рукавицы костровые, спички в гермоупаковке, моющее средство, тряпки, клеенка обеденная, тара для продуктов)	1 комплект
8	Аптечка медицинская в упаковке	1 комплект
9	Ремонтный набор в упаковке	1 комплект
10	Саперная лопатка	1
11	Топографические принадлежности (компас, курвиметр, топографические карты)	10
12	Репшнуры (1,5 – 2 метра диаметром 6 мм)	1
13	Тетрадь описания пути движения	1
14	Фотоаппарат	1
15	Цветные карандаши, набор фломастеров	1

**Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося**

1. Рюкзачок для походов выходного дня.
2. Рюкзак для многодневных походов А-60 или А-80.
3. Коврик туристский.
4. Спальник одеяло.
5. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
6. Обувь спортивный.
7. Сапоги резиновые.
8. Фляжка или емкость для питьевой воды (1 – 1,5 литра).
9. Головной убор (легкий и теплый).
10. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
11. Спортивный тренировочный костюм.
12. Свитер шерстяной.
13. Столовые принадлежности (кружка, ложка, миска, нож складной).
14. Блокнот и ручка.
15. Накидка от дождя.
16. Рубашка с длинным рукавом.
17. Носки шерстяные.
18. Перчатки (зимой).

**2. Методическое сопровождение Программы**

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей.

Процесс успешного развития жизненных навыков неразрывно связан с активной умственной и физической деятельностью учащихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе в период подготовки и проведения походов, соревнований. Воспитанники должны быть призваны активно соучаствовать в выработке, анализе и реализации действий по решению тактических и технических задач поведения, действий в экстремальных ситуациях.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Программа предполагает углубленное изучение вопросов выживания и деятельности туриста в экстремальных условиях природной среды и непосредственно на дистанциях (этапах) соревнований.

При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

После каждого годового цикла за рамками учебных часов планируется проведение зачетного туристского похода, участие в слетах и соревнованиях, сборов, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Содержание занятий следует постоянно усложнять. Например, от беседы о картах и топографических знаках переходить к решению топографических задач, участию в топографических играх, а затем и к самостоятельному движению с картой, от небольших прогулок - к однодневным походам оздоровительно - развивающей направленности, которые необходимо использовать для расширения и углубления знаний воспитанников по пройденным темам, для формирования их мировоззрения, а также физического оздоровления.

Поход протяженностью в несколько километров является хорошей тренировкой перед многодневными походами, а фиксация наблюдений, описания пути движения поможет в будущих степенных и категорийных походах вести содержательные записи для отчета.

Распределять обязанности в каждом походе следует так, чтобы к исполнению их каждый раз привлекались разные члены объединения. Это позволит к началу многодневных походов выявить наиболее способных к той или иной работе туристов.

После похода на занятия обсуждаются его итоги, а затем руководитель организует работу по обработке дневника, записей бесед с интересными людьми, выпуску информационного листка и так далее. В данном случае занятие следует проводить так, чтобы не нарушать его целостности и не допускать перегрузки воспитанников. Занятия в объединении целесообразно организовать таким образом: 1-2 теоретических занятия, затем совмещенное или практическое занятие; через 2 недели - 1 занятие на местности; через 1-2 месяца - поход.

При составлении учебно-тематических планов на основании Программы педагог должен исходить из своей личной педагогической и туристско-спортивной квалификации, распределять учебный материал в удобных вариантах по полугодиям. При этом необходимо учитывать следующие факторы: объем учебного материала, цикличность по сезонам года, последовательное усложнение материала.

Рекомендуемая нагрузка при различных формах проведения занятий:

- Теоретические занятия в помещении - до 2-х часов;
- Практические занятия в помещении - до 3-х часов;
- Практические занятия на местности, экскурсии - до 4-х часов;
- Тренировки на местности - до 6 часов;
- Однодневные походы, участие в однодневных соревнованиях - до 8 часов.

При проведении однодневного похода из 6-8 походных часов движение занимает в первых походах 3-4 часа, организация питания — до 1 часа, отдых и отработка запланированной темы до 3 часов. Время отдыха может быть использовано для различных игр, практических занятий, а также для сообщений краеведческого характера.

Рекомендация: с первого похода поручать участникам группы готовить небольшие краеведческие сообщения. Руководитель может дополнять и углублять эти сообщения.

Для походов, тренировок, длительных экскурсий лучше использовать выходные дни. Двухдневные и более продолжительные походы желательно планировать на период каникул, получив разрешение на их проведение в администрации образовательного учреждения. Обязательно получить согласие родителей на участие ребенка в походе.

### 3. Диагностический инструментарий

**Педагогический мониторинг** позволяет в системе отслеживать результативность образовательного процесса. Педагогический мониторинг включает в себя:

➤ **текущий:**

- **наблюдения** за деятельностью учащегося в процессе занятий. В ходе наблюдений фиксируется уровень практической подготовки учащихся, что дает педагогу возможность внести коррективы, определить кому нужна конкретная помощь в том или ином виде практической работы;

- **практические работы.** Проверка уровня освоения практических навыков осуществляется на каждом этапе обучения по Программе.

- **собеседование** (проверка и оценка знаний по теории, выявляется уровень усвоения терминологии);

- **самостоятельная работа** (выявляется уровень усвоения практических знаний);

- **индивидуальные задания** (проверка уровня освоения практических навыков);

- **турниры, викторины** (выявляется уровень усвоения теоретических знаний);

➤ **промежуточный:**

- **поход (однодневный, двухдневный).** Выявление уровня правильности, объема, глубины и действительности, усвоенных учениками знаний, получение информации о характере познавательной деятельности, об уровне самостоятельности и активности учащихся в учебном процессе.

➤ **по завершению обучения:**

- **итоговый мониторинг** сформированности универсальных учебных действий и ключевых компетентностей (Приложение 3).

### *Мониторинг образовательных результатов*

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Показатели
1	2	3
<b>Умения:</b> собирать снаряжение для многодневного похода с учётом метеорологических прогнозов;	самостоятельная работа	<b>Высокий уровень</b> -высокая творческая активность, с учётом техники безопасности.
оказывать доврачебную помощь пострадавшему;	собеседование, индивидуальные задания	
ориентироваться по компасу и топографической карте;	самостоятельная работа	<b>Средний уровень</b> -владение техникой ориентирования. Знание характери-
применять на практике технику вязания узлов;	зачет	
организовать питание в походных условиях;	самостоятельная работа	

разбить бивак для привала на маршруте похода и для ночёвки в многодневном походе;	индивидуальные задания	стик и свойств материалов и правил работы с ними  <b>Низкий уровень</b> - учащийся выполняет творческое задание по образцу, предложенному педагогом и под руководством педагога
<b>Знания:</b> виды и типы костров, правила разведения костров и пожарной безопасности;	фронтальный опрос	
правила установки палаток в пешем походе, виды палаток для массового пешеходного туризма;	индивидуальные задания	
правила техники безопасности при выполнении движения в туристской группе;	собеседование	
принцип работы и составные части туристского компаса, правила ориентирования по топографической карте и компасу, топографические знаки;	самостоятельная работа	
способы оказания доврачебной помощи, состав туристской аптечки;	собеседование	
виды туристских узлов и способы их применения;	самостоятельная работа	
"составные части" туристского бивака и правила расположения его элементов	контрольная работа	

#### Условия эффективности реализации Программы

Эффективность реализации программы зависит от следующих факторов: возрастного состава группы, начального уровня подготовки, заинтересованности участников образовательного процесса в избранном виде творчества, наличия у учащихся таких качеств как терпение, усидчивость, аккуратность, стремление к достижению лучших результатов деятельности.

Важнейшим условием успешной реализации Программы является личность педагога, его практический опыт, умение увлечь интересным и сложным процессом изготовления моделей. Успех реализации образовательной программы напрямую зависит от материально-технического обеспечения программы.

Мотивационные условия – самореализация творческой личности, конкурсы, выставки, получение дальнейшего профессионального образования.

#### **4. Дидактические материалы**

Для оценки качества знаний, умений и навыков воспитанников следует проводить различного рода контрольно - проверочные мероприятия. Диагностика проводится после изучения тематического блока. Цель диагностики: констатация динамики уровня обученности воспитанников. Основными формами оценки результатов по окончании учебного года являются выполнение разрядов, участие в соревнованиях, конкурсах, чемпионатах по туризму, спортивному ориентированию; степенные, категорийные и некатегорийные походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) (Приложение №4).

#### **5. Список литературы**

##### Литература для педагога:

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2005.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
3. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2004.
4. Лях В.И. Физическая культура: Учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. — М., 2006—2007.



5. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2007.

6. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. – М., 2000.

7. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. – 6-е изд. – М., 2006.

*Литература, рекомендуемая для учащихся и их родителей:*

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2005.

2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.

*Интернет-ресурсы*

1. Девять игр для юных туристов [Электронный ресурс], - <http://www.kyshtovgrad.ru/node/3815>;

2. Методика проведения занятий по туризму [Электронный ресурс], - <https://studfiles.net/preview/5796132/page:14/>;

3. Туристская деятельность [Электронный ресурс], - <http://polusnt.ru/образовательная-деятельность.html>;

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
естественнонаучной направленности  
«Туристы-географы»  
(1 год обучения)**

**Раздел № 1**

**«Комплекс основных характеристик программы»**

**1. Пояснительная записка**

**Направленность программы.** Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Туристы географы» (далее Программа) по направленности – естественнонаучное — индивидуально ориентированная, групповая; по времени реализации — годичной подготовки. Программа предназначена для детей 14 – 15 лет, и направлена на обеспечение дополнительной подготовки по естественно-научной направленности.

**2. Нормативно – правовое обеспечение Программы**

➤ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

➤ Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

➤ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

➤ «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).

➤ 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.

➤ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

➤ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

➤ Приказ Министерства образования и науки от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

### **3. Отличительные особенности Программы**

Предлагаемая в этой программе примерная тематика занятий объединения туристы географы имеет в виду, прежде всего, ознакомление учащихся со своим краем, овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых путешественникам. Кроме этого учащимся предоставляется возможность более углубленного изучения географии, как науки.

При создании данной программы авторы опирались на следующие педагогические идеи и принципы:

- деятельный подход в обучении;
- соответствие содержания возрастным особенностям учащихся;
- гуманизация образования;
- осуществление целостного подхода к воспитанию;

#### **3.1 Актуальность Программы**

Туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углублённого изучения во время походов истории, природы и культуры родного края – своей малой родины, о нём можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

Актуальность программы и ее педагогическая целесообразность заключаются в том, что в отличие от школьного курса географии, с его загруженностью теорией и небольшой возможностью проведения самостоятельных работ, настоящая программа дает обучающимся возможность осваивать материал путем самостоятельных исследований, выездных занятий на местности. Кроме того, в ее основе лежит реализация идеи непрерывного географического воспитания детей и подростков на протяжении длительного периода времени; создания условий для развития социально востребованных, в том числе, коммуникативных качеств личности; создания условий для развития исследовательских способностей и творческого потенциала обучающихся с помощью учебно-исследовательской деятельности.

**3.2 Цель** программы - создание условий для формирования у обучающихся полноценной картины окружающего мира и культуры путем обучения их географии и основам туризма.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- расширить и углубить знания обучающихся в рамках традиционных географических дисциплин.

- научить принципам ведения исследовательской деятельности и методам проведения исследований в разных областях наук о природе.

- сформировать базовые знания, необходимые для решения творческих задач при дальнейшей возможной профессиональной деятельности в сфере географии, туризма, медицины, экологии, полевой биологии.

- научить проведению исследований в условиях дикой природы.

##### **Воспитательные:**

- содействие гармоническому развитию личности;
- гуманное обращение к окружающей среде;
- формирование у учащихся жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков, умений вести себя в коллективе.

Развивающие:

- раскрыть творческий потенциал каждого отдельно взятого обучающегося и способствовать дальнейшему развитию и становлению исследовательских и творческих способностей личности.

- развить кругозор обучающихся за счет приобретения ими знаний, не входящих в рамки - - развить умения обобщать и классифицировать изученный материал, делать выводы.

- развить наблюдательность и умение поддерживать произвольное внимание.

- развить навыки самостоятельного планирования, выполнения исследовательских задач и обработки полученного материала.

- развить навыки публичных выступлений: корректного ведения научной дискуссии, защиты учебно-исследовательских и проектных работ, самостоятельного проведения экскурсий и т. д.

- развить эмоционально-эстетическое и нравственное восприятие природы.

- способствовать укреплению здоровья и физическому развитию обучающихся.

- способствовать формированию целостного представления о природе нашей планеты и России.

Исходя из целей и задач, сформулированных в программе, используются следующие методы и формы работы:

- поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий на экскурсиях и в походах);

- метод самореализации самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях;

- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, роста спортивных показателей;

- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

### **3.3 Адресат Программы**

Программа рассчитана для детей 14 – 15 лет.

Комплектовать состав объединения следует из учащихся 8-9 классов. Рекомендуемый минимальный состав группы – 15 человек. Заниматься могут мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом.

### **3.4 Сроки и режим реализации Программы**

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа.

### **3.5 Формы занятий**

Изложение учебного материала в Программе построено по принципу от простого к сложному.

Занятия по Программе носят преимущественно практический характер, лишь небольшая часть проводится в форме лекций, бесед, а также дистанционно. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, так и в дистанционной форме в зависимости от темы занятия и времени года. Особое внимание необходимо обратить на подготовку к ГИА. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать в учащихся умение самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила проводимых мероприятий.

Основные виды деятельности:

✓ теоретические занятия-лекции;

✓ практические занятия (подача нового материала, закрепление теории, комплексы физических упражнений и другое);

✓ учебно-тренировочные семинары, походы выходного дня, степенные походы - соединение теории с практикой;

✓ участие в туристских соревнованиях.

Необходимо также использовать такие формы, как рассказ, пояснение с примерами наглядного показа, встречи с интересными людьми, дискуссии, посещение театров, музеев, выставок, туристские игры, викторины и другие.

Данная программа может быть реализована дистанционно.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед воспитанниками всегда стояла ближайшая и доступная цель.

### **3.6. Прогнозируемые результаты.**

#### В обучения учащиеся:

В результате освоения программы идет формирование следующих универсальных учебных действий:

#### Личностные результаты освоения

##### В рамках когнитивного компонента будут сформированы:

- формирование осознанного, уважительного доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий.

##### В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- уважение к истории, культурным и историческим памятникам;
- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;
- уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании.

##### В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:

- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;
- умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий;
- готовность к выбору профильного образования.

##### Регулятивные универсальные учебные действия

###### Учащийся научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных педагогом ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- оценивать свои учебные достижения, поведение, осознанно определять сферы своих интересов и возможностей;
- владение умениями совместной деятельности: согласование и координация деятельности с другими её участниками;
- объективно оценивать свой вклад в решение общих задач коллектива;

- оценивать свою деятельность с точки зрения нравственных, эстетических ценностей, использовать свои права и выполнять свои обязанности члена учебного коллектива;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия, устранять причины возникших трудностей и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации.

#### Коммуникативные универсальные учебные действия

##### Учащийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми, учитывать особенности различного ролевого поведения (лидер, подчиненный).

#### Познавательные универсальные учебные действия

##### Учащийся научится:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- давать определение понятиям;
- решать учебные задачи в рамках ОГЭ.

#### Ключевые компетенции

##### Учебные компетенции

##### Учащийся научится:

- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
- использовать такие методы и приёмы, как постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», моделирование, теоретическое обоснование;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения.

### **3.7 Формы подведения итогов реализации программы:**

Используемые педагогом формы контроля:

- беседа;
- наблюдение;
- опрос;
- собеседование;
- индивидуальные практические задания;
- самостоятельная работа;
- соревнования;
- олимпиады;

**Учебно – тематический план**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Туристская подготовка.</b>					
1.1.	Вводное занятие	2	2	0	беседа	опрос
1.2	Роль географии в туризме	2	2	0	беседа	опрос
1.3	Подготовка и участие в соревнованиях и походах	26	10	16	Экскурсия в лесопарковую зону	наблюдения
1.4	Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий	2	2	0	беседа	опрос
1.5	Виды соревнований по спортивно-ориентированию. Виды спортивных карт. Ориентирование на местности по карте и компасу.	2	0	2	Экскурсия в лесопарковую зону	наблюдения
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Топография и ориентирование.</b>					
2.1	Определение на карте расстояний и направлений.	4	2	2	беседа	опрос
2.2	Определение на карте географических координат объектов.	2	0	2	практикум	наблюдение
2.3	«Путешествия» по карте. Зарисовка топографических знаков или местных предметов во время движения.	2	0	2	практикум	наблюдение
2.4	Азимут. Определение азимута по карте и на местности. Азимутальный ход.	2	0	2	практикум	наблюдение
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Общая география.</b>					
3.1	Изучение географических явлений и процессов в геоферах.	4	4	0	беседа	опрос

3.2	Выделение существенных признаков географических объектов и явлений	2	0	2	практикум	наблюдение
3.3	Объяснение существенных признаков географических объектов и явлений.	2	2	0	беседа	опрос
3.4	Уникальные климатические явления	2	2	0	беседа	опрос
3.5	Изучение географических следствий движения Земли.	2	2	0	беседа	опрос
4	<b>Раздел 4. География материков и океанов</b>					
4.1	Знакомство со способами нахождения информации, необходимой для изучения разных территорий.	2	2	0	беседа	опрос
4.2	Изучение географических особенностей природы материков и океанов, народов Земли.	4	2	2	беседа	опрос
4.3	Изучение животного мира материков и океанов.	2	0	2	практикум	наблюдение
4.4	Промежуточная аттестация	2	0	2	практикум	наблюдение
4.5	Изучение различий в хозяйственном освоении разных территорий и акваторий.	2	2	0	беседа	опрос
4.6	Знакомство с результатами выдающихся географических открытий и путешествий.	2	2	0	беседа	опрос
4.7	Анализ информации, необходимой для изучения разных территорий Земли: таблиц карт.	2	2	0	беседа	опрос
4.8	Анализ информа-	4	4	0	практикум	наблюдение

	ции, необходимой для изучения разных территорий Земли: климатограммы.					
4.9	Выявление на основе представленных в разной форме результатов измерений эмпирических зависимостей.	2	2	0	беседа	опрос
4.10	Изучение связи между географическим положением, природными условиями, ресурсами и хозяйством отдельных стран.	2	2	0	беседа	опрос
4.11	Знакомство с природными и антропогенными причинами возникновения геоэкологических проблем	2	2	0	беседа	опрос
4.12	Выполнение индивидуальных заданий по пройденным темам	6	0	6	практикум	наблюдение
4.13	Отработка приобретенных навыков по пройденным темам	8	0	8	практикум	наблюдение
<b>Раздел 5. Физическая география России</b>						
5.1	Изучение мер по сохранению природы и защите людей от стихийных природных и техногенных явлений	4	2	2	беседа	опрос
5.2	Нахождение в разных источниках информации, необходимой для изучения экологических проблем.	2	2	0	беседа	опрос
5.3	Знакомство со спецификой географического положения России.	2	0	2	практикум	наблюдение
5.4	Особенности природы России.	2	2	0	беседа	опрос



5.5	Определение поясного времени	2	2	0	беседа	опрос
5.6	Выполнение индивидуальных заданий по пройденным темам	4	0	4	практикум	наблюдение
5.7	Отработка приобретенных навыков по пройденным темам	8	0	8	практикум	наблюдение
<b>Раздел 6. Хозяйство России</b>						
6.1	Изучение особенностей основных отраслей хозяйства России	2	2	0	беседа	опрос
6.2	Особенности природно-хозяйственных зон и районов России.	4	4	0	беседа	опрос
6.3	Примеры природных ресурсов, их использования и охраны	2	2	0	беседа	опрос
6.4	Примеры формирования культурно-бытовых особенностей народов под влиянием среды их обитания.	2	2	0	беседа	опрос
6.5	Знакомство с особенностями населения России	2	2	0	беседа	опрос
6.6	Выполнение индивидуальных заданий по пройденным темам	2	0	2	практикум	наблюдение
6.7	Отработка приобретенных навыков по пройденным темам	6	0	6	практикум	наблюдение
6.8	Итоговое занятие	2	2	0	беседа	опрос
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		

### **Программа первого года обучения.**

**1. Туристская подготовка.** Вводное занятие о туристских походах, путешествиях, экскурсиях учащихся, техника безопасности на мероприятиях.

Роль географии в туризме обуславливается углублением знаний по предметам естественного цикла.

Участие и подготовка в соревнованиях и походах развивает в школьниках самостоятельность, инициативу, воспитывает чувство дружбы и коллективизма. Изучение инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий.

Виды соревнований по спортивному ориентированию. Виды спортивных карт. Ориентирование на местности по карте и компасу.

*Практические занятия.* Прогулки и экскурсии в парк, в лес, на реку, на предприятия, к памятникам истории и культуры. Разработка планов подготовки путешествия. Распределение обязанностей в путешествии.

**2. Топография и ориентирование.** Знакомство с топографической картой. Определение на карте расстояний и направлений. Ориентирование по топографической и спортивной карте. Определение на карте географических координат объектов. «Путешествия» по карте. Зарисовка топографических знаков или местных предметов во время движения. Азимут. Определение азимута по карте и на местности. Азимутальный ход.

*Практические занятия.* Работа с топографической и спортивной картой. Определение сторон горизонта на карте и на местности. Чтение условных знаков.

**3. Общая география.** Изучение географических явлений и процессов в геосферах. Школьники углубленно изучают: дрейф материков, вулканизм, горообразование, почвообразование, круговорот воды. Выделение существенных признаков географических объектов и явлений. Объяснение существенных признаков географических объектов и явлений. Уникальные климатические явления. Изучение географических следствий движения Земли.

*Практические занятия.* Изучения карт разных временных промежутков. Соответствие тектонических и физических карт. Выполнение заданий по пройденным темам.

**4. География материков и океанов.** Знакомство со способами нахождения информации, необходимой для изучения разных территорий. Изучение географических особенностей природы материков и океанов, народов Земли. Изучение животного мира материков и океанов. Изучение различий в хозяйственном освоении разных территорий и акваторий. Знакомство с результатами выдающихся географических открытий и путешествий. Анализ информации, необходимой для изучения разных территорий Земли: таблиц карт. Анализ информации, необходимой для изучения разных территорий Земли: климатограммы. Выявление на основе представленных в разной форме результатов измерений эмпирических зависимостей. Изучение связи между географическим положением, природными условиями, ресурсами и хозяйством отдельных стран. Знакомство с природными и антропогенными причинами возникновения геоэкологических проблем.

*Практические занятия.* Работа с картами атласа. Сопоставление тематических карт. Отработка приобретенных навыков по пройденным темам. Выполнение индивидуальных заданий по пройденным темам.

**5. Физическая география России.** Географическое положение. Крайние точки. Моря, омывающие государства. Часовые пояса. Природные зоны. Почвообразование. Флора и фауна страны. Знакомство со спецификой географического положения России. Особенности природы России. Определение поясного времени. Изучение мер по сохранению природы и защите людей от стихийных природных и техногенных явлений. Нахождение в разных источниках информации, необходимой для изучения экологических проблем.

*Практические занятия.* Выполнение индивидуальных заданий по пройденным темам. Отработка приобретенных навыков по пройденным темам.

## **6. Хозяйство России**

Изучение особенностей основных отраслей хозяйства России. Особенности природно-хозяйственных зон и районов России. Выявление зависимостей природно-хозяйственных зон и размещения отраслей. Примеры природных ресурсов, их использования и охраны. Изучение народностей России. Примеры формирования культурно-бытовых особенностей народов под влиянием среды их обитания. Знакомство с особенностями населения России, его размещения, трудовой занятости и перемещения.

*Практические занятия.* Выполнение индивидуальных заданий по пройденным темам. Отработка приобретенных навыков по пройденным темам.

Итоговое занятие.

## Раздел № 2

### «Комплекс организационно-педагогических условий»

#### Организационно-педагогические условия.

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей.

Процесс успешного развития жизненных навыков неразрывно связан с активной умственной и физической деятельностью учащихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе в период подготовки и проведения походов, соревнований. Воспитанники должны быть призваны активно соучаствовать в выработке, анализе и реализации действий по решению тактических и технических задач поведения, действий в экстремальных ситуациях.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Программа предполагает углубленное изучение вопросов выживания и деятельности туриста в экстремальных условиях природной среды и непосредственно на дистанциях (этапах) соревнований. В результате освоения программы учащиеся должны:

#### **Знать/понимать:**

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.
- основные географические понятия и термины;
- различия плана, глобуса и географических карт по содержанию, масштабу, способам картографического изображения;
- результаты выдающихся географических открытий и путешествий;
- географические следствия движений Земли, географические явления и процессы в геосферах, взаимосвязь между ними, их изменение в результате деятельности человека;
- географическую зональность и поясность;
- географические особенности природы материков и океанов, а также географию народов Земли; различия в хозяйственном освоении разных территорий и акваторий; связь между географическим положением, природными условиями, ресурсами и хозяйством отдельных регионов и стран;
- специфику географического положения и административно-территориального устройства Российской Федерации; особенности ее природы, населения, основных отраслей хозяйства, природно-хозяйственных зон и районов;
- природные и антропогенные причины возникновения геоэкологических проблем на локальном, региональном и глобальном уровнях; меры по сохранению природы и защите людей от стихийных природных и техногенных явлений

#### **Уметь:**

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;

- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- определять на местности, плане и карте расстояния, направления, высоты точек; географические координаты и местоположение географических объектов;
- выделять (узнавать) существенные признаки географических объектов и явлений;
- описывать существенные признаки географических объектов и явлений;
- объяснять существенные признаки географических объектов и явлений;
- составлять краткую географическую характеристику разных территорий;
- приводить примеры: природных ресурсов, их использования и охраны, формирования культурно-бытовых особенностей народов под влиянием среды их обитания; крупнейших сырьевых и топливно-энергетических баз, районов и центров производства важнейших видов продукции, основных коммуникаций и их узлов, внутригосударственных и внешних экономических связей России, а также крупнейших регионов и стран мира;
- находить в разных источниках информацию, необходимую для изучения географических объектов и явлений, разных территорий Земли, их обеспеченности природными и человеческими ресурсами, хозяйственного потенциала, экологических проблем;
- анализировать информацию, необходимую для изучения географических объектов и явлений, разных территорий Земли, их обеспеченности природными и человеческими ресурсами, хозяйственного потенциала, экологических проблем;
- представлять результаты измерений в разной форме, выявлять на этой основе эмпирические зависимости.

**Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- определения поясного времени;
- чтения карт различного содержания;
- решения практических задач по определению качества окружающей среды, ее использованию.

**Оценочные материалы**

**Диагностическая карта изучения уровня ЗУН обучающихся в объединении туристского направления.**

		<b>Теоретическая часть (тест)</b>	3б – не более 3х ошибок 2б – не более 5 ошибок 1б – более 70% верных ответов 0б – менее 50%
Основы туристской подготовки	1.	Участие в соревнованиях	3б - знают правила проведения и ТБ на соревнованиях по с\о и туризму 2б – знают виды соревнований и ТБ 1б – знают ТБ 0б – не знают виды соревнований и ТБ
Топография и ориентирование	2.	Топографическая подготовка	3б – знают все условные знаки топографических карт; умеют писать топографический диктант; свободно вычисляют масштаб 2б – знают не менее 80% условных знаков, могут определить масштаб карты 1б – знают не мене 50- 60% условных знаков 0б – знают менее 50% условных знаков

	3.	Компас, азимут	3б – свободно владеют компасом, умеют находить азимут с помощью компаса; ориентировать карту и компас, знают назначение деталей компаса 2б – умеют находить азимут на предмет и по всем направлениям азимутального кольца (С, ЮЗ, СЗ и т.д.); 1б – умеют с помощью компаса находить основные направления сторон света, истинный азимут. 0б – не умеют пользоваться компасом.
География	4.	Общая география	3б – умеют заполнить к\к по открытиям материков, свободно ориентируются в атласах. 2б – знают основные климатические факторы. 1б – знают оболочки Земли 0б – путаются в названии номенклатуры
	5.	География материков и океанов	3б – знают ГП, климат, рельеф, внутренние воды материков 2б – знают и понимают информацию в картах 1б – знают отличительные особенности материков 0б – не могут с помощью карт назвать материки
	6.	Физическая и экономическая география России	3б – умеют сопоставить климатические, общегеографические, экономические факторы и выявить закономерности. 2б – знают особенности экономических районов РФ 1б – знают субъекты РФ 0б – не умеют сопоставить карты атласов.

### Список литературы

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании.
2. <http://skitalets.ru/books/karta/index.htm>
3. Болдырев С.Н., Жмуров В.И., Косарев Е.А. Сложные туристские походы
4. Военная топография. <http://miltop.narod.ru/> <http://topograf.h1.ru/>
5. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование
6. <http://skitalets.ru/books/metod/turiorient/index.htm>
7. Губаненков С.М. Инновации в технологии туристско-краеведческой деятельности.
8. Губаненков С.М. Об упрощениях в системе туристско-краеведческой деятельности.
9. Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
10. Закон Республики Татарстан от 22.07 2013 «Об образовании»;
11. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах [http://skitalets.ru/books/metod/sky\\_orient/index.htm](http://skitalets.ru/books/metod/sky_orient/index.htm)
12. Казанцев В.В. Поход выходного дня – скорее идол, чем венец творения?! Зачем «походу выходного дня» с детьми его «выходной» статус?
13. [http://madut.narod.ru/ak\\_bibl/kazanc/kazanc1.html](http://madut.narod.ru/ak_bibl/kazanc/kazanc1.html)
14. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм.
15. [http://skitalets.ru/books/tur\\_sorevnovania/index.htm](http://skitalets.ru/books/tur_sorevnovania/index.htm)

16. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.
17. [http://skitalets.ru/books/med\\_kostor/index.htm](http://skitalets.ru/books/med_kostor/index.htm)
18. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования: проект/ А.Я.Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. Рос. акад. образования. — М.: Просвещение, 2009;
19. Концепция развития дополнительного образования детей разработана Минобрнауки РФ, одобрена Правительством РФ 28 августа и утверждена Распоряжением №1726-р.;
20. Некрасов И.Б. Школа туристского мастерства. Методический сборник "Туризм и краеведение" ЦОУОДО г.Москвы, 2007 (уроки на местности)
21. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся: Методические рекомендации. – М., РМАТ, 2001. – 87 с.
22. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся-М.: ЦДЮТур,1998г.
23. От внешкольной работы – к дополнительному образованию детей/Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей/.- М.,2000г.
24. Проблемы и перспективы социального и спортивно-оздоровительного туризма: сборник научных статей и материалов Международной научно-практической конференции /сост. И.А.Дрогов, Ю.С.Константинов; РГУФКСМиТ. – М.: МосгорСЮТур, 2012.- 256 с.
25. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. [http://skitalets.ru/books/organiz\\_popchik/index.htm](http://skitalets.ru/books/organiz_popchik/index.htm) <http://hibaratxt.narod.ru/organiz/index.html>
26. Постановление КМ РТ от 29 ноября 2014 г. N 931 «О внесении изменений в постановление Кабинета Министров Республики Татарстан от 19.07.2010 N 573 «О стандартах качества государственной услуги по предоставлению дополнительного образования детям в учреждениях регионального значения»;
27. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
28. Стратегии развития воспитания в РФ до 2025 года
29. Скрягин Л.Н.Морскиеузлы.
30. <http://pohod.km.ru/morskie.htm> [http://skitalets.ru/books/knot\\_skryagin/index.htm](http://skitalets.ru/books/knot_skryagin/index.htm)
31. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование.
32. <http://hibaratxt.narod.ru/orientir/index.html>
33. [http://skitalets.ru/books/tykul\\_orientir/index.htm](http://skitalets.ru/books/tykul_orientir/index.htm)
34. Дронов В.П., Савельева Л.Е. География. Россия: природа, население, хозяйство. 9 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений.
35. География. Россия: природа, население, хозяйство. 9 класс. Электронное приложение к учебнику авторов Дронова В.П., Савельевой Л.Е.
36. Ходова Е.С., Ольховая Н.В. География. Россия: природа, население, хозяйство. Тетрадь тренажёр. 9 класс. Пособие для учащихся общеобразовательных учреждений.
37. География. Россия: природа, население, хозяйство. Тетрадь практикум. 9 класс. Пособие для учащихся общеобразовательных учреждений.
38. Барабанов В.В. География. Россия: природа, население, хозяйство. Тетрадь экзаменатор. 9 класс. Пособие для учащихся общеобразовательных учреждений.
39. География. Россия: природа, население, хозяйство. Атлас. 8–9 классы.
40. География. Россия: природа, население, хозяйство. Контурные карты. 9 класс.
41. География. Россия: природа, население, хозяйство. Поурочное тематическое планирование. 9 класс. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений.
42. Сайт Интернет поддержки УМК «Сферы» [www.spheres.ru](http://www.spheres.ru)

**Общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-педагогической направленности  
«Туристы-скауты»  
(3 года обучения)  
Раздел № 1**

**«Комплекс основных характеристик программы»**

**1. Направленность программы**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Скауты» (далее Программа) по содержательной направленности – туристско-краеведческая; по функциональному назначению – учебно-познавательная; по форме организации — индивидуально ориентированная, групповая; по времени реализации — трехгодичной подготовки. Программа предназначена для детей 8 – 16 лет.

**2. Нормативно – правовое обеспечение Программы**

➤ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

➤ Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

➤ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

➤ «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).

➤ 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.

➤ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

➤ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

➤ Приказ Министерства образования и науки от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

**3. Актуальность Программы**

Актуальность предлагаемой образовательной программы заключается в туристско-краеведческом и скаутском развитии учащихся и обусловлена наличием в Елабужском районе уникальных исторических, художественно-архитектурных и природных ресурсов, в числе которых: живописный ландшафт национального парка «Нижняя Кама», красивейшие реки: Кама, Тойма, множество памятников архитектуры, истории, природы. Туризм является одним из важнейших факторов оздоровления учащихся. Общество располагает разнообразными спортивными программами, но лишь туризм обладает всеми необходимыми компонентами для здоровья. Это общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность, оторванность детей от техногенизированного образа жизни, смена ритма жизни на естественный, положительный эмоциональный фон межличностного общения.

**4. Отличительные особенности Программы**

Данная программа сочетает в себе не только туризм, но и скаутинг. После распада пи-

онерской организации в детском общественном движении образовался вакуум. Мы стали свидетелями появления многочисленных неформальных группировок, зачастую носящих антисоциальный характер. Стало ясно, что детские общественные организации с достаточно четко заявленными педагогическими установками необходимы, и нуждаются в них в первую очередь сами дети – не все, но та часть, которая стремится к активной самореализации в жизни общества. Программа «Скауты» в сложившейся ситуации позволяет решать одну из проблем, стоящих перед обществом: дать детям возможность для проявления их активности в полезной для общества деятельности посредством интеграции спортивного туризма и скаутинга.

Зародившись в начале века, скаутинг избрал для себя главным ориентиром общечеловеческие ценности, такие как: сознательное служение людям, этическое и духовное совершенствование, забота об окружающей среде, уважение каждого человека в отдельности и самоуважение. Эти ценности продолжают оставаться путеводной звездой и для сегодняшних скаутов.

При создании данной программы мы опирались на следующие педагогические идеи и принципы:

- деятельный подход в обучении;
- соответствие содержания возрастным особенностям учащихся;
- гуманизация образования;
- осуществление целостного подхода к воспитанию;
- формирование социально приемлемых интересов и потребностей учащихся и т.д.

Идея программы – формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровление, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

**Цель** программы - всестороннее развитие и совершенствование личности учащегося, путем привлечения его к скаутской и туристско-познавательной деятельности.

**Задачи:**

**Образовательные:** обучение основам скаутинга и туризма, расширение ориентации в окружающем мире; формирование элементарных представлений о взаимосвязях и взаимодействии с природой; получение знаний об окружающей природе, о родном крае; обучение правилам личной безопасности.

**Воспитательные:** вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма, формирование начал экологической культуры; формирование основ нравственного воспитания; воспитание бережного отношения к своей семье, своему роду; воспитание чувства гражданственности, патриотизма; воспитание ответственности за своё поведение.

**Развивающие:** развитие творческой и исполнительской активности учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала; обеспечение необходимого уровня психологического развития и познавательной активности детей; оздоровление в условиях природной среды; развитие способности видеть и понимать красоту окружающего мира.

Исходя из целей и задач, сформулированных в программе, используются следующие методы и формы работы: групповые, индивидуальные, тестирование, экскурсии, туристские прогулки и походы, наблюдения, дидактические игры, с использованием профилактических методик, с применением функциональной музыки, с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью, беседы, словесные игры, психологические упражнения, направленные на развитие личностного роста детей, сюжетно-ролевые игры, игры – путешествия, разучивание и исполнение туристских и бардовских песен.

В программу включаются: участие в лагерях (лагеря на осенних, зимних и весенних каникулах), однодневные походы, экскурсии, где темы программы изучаются на практике.

**Адресат Программы**

Программа рассчитана для детей 8 – 16 лет.



Комплектовать состав объединения следует из учащихся 2-8 классов. Рекомендуемый минимальный состав группы не менее 15 человек.

**Объем программы** – 144 часа.

### **Формы организации образовательного процесса**

Занятия объединения носят преимущественно практический характер, лишь небольшая их часть проводится в форме лекций и бесед.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед учащимися всегда стояла ближайшая и доступная им цель - экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в городских слетах, туристских соревнованиях и соревнованиях по ориентированию на местности и т. д.

Темы для занятий подбираются в зависимости от общей цели объединения, подготовленности группы, сложности и длительности маршрута. Часто в план одного занятия входят различные темы. Например, во время игры по ориентированию на местности можно показать, как взобраться на откос или преодолеть реку вброд, как развести костер.

Поход на несколько километров является хорошей тренировкой перед многодневным путешествием, а фиксация наблюдений поможет в будущих путешествиях и экспедициях вести содержательные записи для отчета. После похода на занятия обсуждаются его итоги, а затем одни юные туристы делают фотомонтаж, другие обрабатывают дневник, некоторые участники занимаются копированием карт будущего похода. Конечно, это следует проводить так, чтобы не нарушать цельности занятия и не допускать перегрузки учащихся.

Содержание занятий следует постоянно усложнять. Например, от беседы о картах и топографических знаках переходить к решению топографических задач, участию в топографических играх, а затем и к самостоятельному движению с картой, от небольших прогулок - к двухдневным походам.

Руководитель должен обеспечить условия для безопасного проведения походов, путешествий. С этой целью ему необходимо подробно ознакомиться с «Инструкцией по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися», узнать обо всех особенностях маршрута; строго придерживаться норм переходов, советов по проведению купания; научить участников похода преодолевать препятствия, приемам самоконтроля; уметь оказывать первую доврачебную помощь.

В первый месяц занятий необходимо провести собрание родителей, подробно рассказать им о плане занятий и походов, об условиях их проведения, о личном снаряжении.

У каждого участника объединения должна быть записная книжка, куда записываются все сведения, услышанные на занятиях (различные нормы, условные топографические знаки, список снаряжения, наборы продуктов и пр.), заносятся впечатления о походах и экскурсиях.

**Срок освоения программы** - 3 года обучения.

**Режим занятий.** Форма обучения – очная. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа по расписанию.

**Форма занятий:**

- тематические (изучение или повторение одной учебной темы);
- комплексные или интегрированные;
- игровые (изучение учебного материала в процессе игры);
- итоговые или контрольные (проверка уровня подготовки детей).

**Планируемые результаты освоения программы.**

**К концу первого года обучения дети будут знать:**

Кто такие скауты, основные законы скаутов, девиз скаутов, основные понятия и основы деятельности скаутского движения, скаутские знаки, основы оказания первой медицинской помощи, вязание и название основных узлов, основы ориентирования в городе, порядок организации и проведения походов выходного дня, правила поведения вне населенных пунктах, основы туристской техники, основы топографии и ориентирования, опасные и ядовитые растения, растущие в окрестностях.

**Будут уметь:**

Организовать походный быт, составлять раскладку продуктов, ориентироваться по карте и компасу, оказывать элементарную медицинскую помощь, применять и действовать по законам скаутов, работать в группе сверстников, передвигаться по дорогам и тропам в составе группы, преодолевать несложные естественные препятствия.

Рекомендуется по завершению первого года обучения провести зачетные испытания на получение звания «Младший скаут», «Скаут-кадет» (вне сетки часов учебно-тематического плана).

**К концу второго года обучения дети будут знать:**

Скаутские специальности. Изучить две-три скаутские специальности. Виды соревнований; способы проведения соревнований; права и обязанности участников соревнований; действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования, вспомогательное снаряжение; лыжное снаряжение; правила эксплуатации снаряжения; правила хранения снаряжения; компас и его устройство; планшет и его устройство. Характерные спортивные травмы и их предупреждение; состав медицинской аптечки группы; основы первой доврачебной помощи пострадавшему; способы и приемы первой помощи при переломах костей (открытых и закрытых), кровотечениях (артериальном, венозном, капиллярном); методику и правила наложения простых повязок, наложение шин; правила промывания желудка; правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам.

**Будут уметь:**

Сдать зачет по двум-трем скаутским специальностям. Соблюдать права и обязанности участников соревнований; коллективно составлять программу проведения соревнований. Правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение; хранить снаряжение; подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения. Оказывать доврачебную помощь пострадавшему; транспортировать пострадавшего по пересеченной местности; пользоваться групповой медицинской аптечкой; изготавливать носилки; осуществлять промывание желудка; производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки; обрабатывать различные типы ран; распознавать признаки заболеваний и травм.

Рекомендуется по завершению второго года обучения провести зачетные испытания на получение звания «Скаут-кадет», «Скаут 3 разряда» (вне сетки часов учебно-тематического плана).

**К концу третьего года обучения дети будут знать:**

Правила и порядок работы с малой группой. Порядок организации и проведения походов выходного дня; правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии, туризма; основы туристской техники; иметь общие представления об истории Елабуги, географических особенностях города и его ближайших окрестностях.

**Будут уметь:**

Организовать и провести игровые и обучающие программы (мастер-классы) для младших школьников. Составлять план путешествия и разрабатывать маршрут; передвигаться по дорогам и тропам в составе группы; организовать походный быт, составлять раскладку продуктов; преодолевать несложные естественные препятствия; ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию; оказывать элементарную медицинскую помощь.

Рекомендуется по завершению третьего года обучения провести 6-8-дневный зачетный поход 1-ой категории сложности, провести зачетные испытания на получение звания «Скаут 3 разряда» (вне сетки часов учебно-тематического плана).

**В результате освоения программы идет формирование следующих универсальных учебных действий:**

**Личностные результаты освоения**

*В рамках когнитивного компонента будут сформированы:*

➤ формирование осознанного, уважительного доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;

➤ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

➤ экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий.

*В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:*

➤ гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;

➤ уважение к истории, культурным и историческим памятникам;

➤ эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;

➤ уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим;

➤ потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании.

*В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:*

➤ умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;

➤ потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;

➤ умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий;

➤ готовность к выбору профильного образования.

**Метапредметные результаты освоения**

К метапредметным результатам относится ряд важных для выстраивания межличностных отношений навыков:

✓ умение формулировать, аргументированно отстаивать свою точку зрения;

✓ способность выражать свои чувства и потребности;

✓ умение сотрудничать и разрешать конфликтные ситуации и др.

Наряду с этим обучающийся должен овладеть универсальными учебными действиями, позволяющими эффективно работать с информацией, осваивать новые знания, а именно:

**Регулятивные универсальные учебные действия**

*Учащийся научится:*

➤ целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;

➤ самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных педагогом ориентиров действия в новом учебном материале;

➤ планировать пути достижения целей;

➤ устанавливать целевые приоритеты;

➤ оценивать свои учебные достижения, поведение, осознанно определять сферы своих интересов и возможностей;

➤ владение умениями совместной деятельности: согласование и координация деятельности с другими её участниками;

➤ объективно оценивать свой вклад в решение общих задач коллектива;

➤ оценивать свою деятельность с точки зрения нравственных, эстетических ценностей, использовать свои права и выполнять свои обязанности члена учебного коллектива;

➤ уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;

➤ адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия, устранять причины возникших трудностей и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

*Учащийся научится:*

➤ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми, учитывать особенности различного ролевого поведения (лидер, подчиненный).

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Учащийся научится:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- давать определение понятиям;
- творчески решать учебные и практические задачи: умение мотивированно отказываться от образца, искать оригинальные решения; самостоятельно выполнять различные творческие работы.

### **Ключевые компетенции**

#### **Учебно-исследовательская и проектная компетенции**

#### **Учащийся научится:**

- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
- использовать такие методы и приёмы, как постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», моделирование, теоретическое обоснование;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения.

Усвоение материала программы и участие в походах позволит школьникам подготовиться и сдать нормы на значки «Юный турист России», «Турист России», а также выполнить разрядные требования.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

Используемые педагогом формы контроля: беседа, наблюдение, опрос, сдача нормативов, собеседование, индивидуальные практические задания, рефлексия, самостоятельная работа, контрольная работа, сплав, поход

## **Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Скауты»**

### ***Учебно-тематический план первого года обучения***

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Формы организации занятий</b>	<b>Формы аттестации</b>
1	Введение	4	4			
	Познавательная роль туризма и скаутинга. Правила поведения в группе.		2		Беседа	Собеседование
	Основы скаутинга.		2		Беседа	Собеседование

2	Знакомство со скаутским движением	14	6	8		
	История скаутинга.		2		Беседа	Собеседование
	Возрождение скаутского движения в России. Скаутинг сегодня.		2		Беседа	Собеседование
	Фундаментальные принципы скаутского движения, его цели.		2		Беседа	Собеседование
	Игры на командообразование в группе.			2	практикум	Наблюдение
	Основы деятельности скаутинга.			2	практикум	Наблюдение
	Участие в скаутских лагерях.			2	практикум	Лагерь
	Участие в муниципальных соревнованиях.			2	практикум	Соревнования
3	Скаутские знаки	18	12	6		
	Знакомство с основными скаутскими знаками.		2		Беседа	Собеседование
	Знак принадлежности к движению.		2		Беседа	Собеседование
	Эмблема скаутов – лилия. Значение.		2		Беседа	Собеседование
	Скаутская форма, ее значение.		2		Беседа	Собеседование
	Расположение знаков, значков и нашивок.		2		Беседа	Собеседование
	Сдача нормативов.			2	практикум	Наблюдение
	Галстук и его использование.		1	1	Беседа-практикум	Собеседование
	Правила приветствия скаутов. Игры.		1	1	Беседа-практикум	Наблюдение
	Участие в муниципальных соревнованиях.			2	практикум	Соревнования
4	Основы первой медицинской помощи	18	4	14		
	Обеспечение личной безопасности.		2		Беседа	Собеседование
	Правила оказания первой помощи. Раны, кровотечения, переломы, вывихи, ожоги и обморожения, тепловой удар, обморок, укусы.		1	1	Беседа-практикум	Наблюдение
	Искусственное дыхание.			2	практикум	Наблюдение
	Поражения электрическим током. Меры предосторожности.		1	1	Беседа-практикум	Наблюдение
	Домашняя и походная аптечка.			2	практикум	Наблюдение
	Обработка ран. Остановка кровотечения.			2	практикум	Наблюдение
	Правила наложения шин.			2	практикум	Наблюдение

	Помощь при утоплении. Непрямой массаж сердца.			2	практикум	Наблюдение
	Транспортировка пострадавшего, правила и способы.			2	практикум	Наблюдение
5	Узлы	28	4	24		
	Узлы, их виды.		1	1	Беседа- практикум	Наблюдение
	Тренировочные занятия по вязке узлов.			2	практикум	Наблюдение
	Пять основных узлов.		1	1	Беседа- практикум	Наблюдение
	Тренировочные занятия по вязке узлов.			2	практикум	Наблюдение
	10 туристских узлов.			2	практикум	Наблюдение
	Тренировочные занятия по вязке узлов.			2	практикум	Наблюдение
	Мини соревнования «Узловяз»			2	практикум	Соревнова- ния
	Узлы на соревнованиях по туристской технике.			2	практикум	Наблюдение
	Практическое применение узлов.		1	1	Беседа- практикум	Наблюдение
	Викторина «Узлы»			2	практикум	Викторина
	Участие в соревнованиях по вязке узлов.			2	практикум	Соревнова- ния
	Работа над ошибками.			2	практикум	Наблюдение
	Подготовка к муниципальным соревнованиям		1	1	Беседа- практикум	Наблюдение
	Участие в муниципальных соревнованиях.			2	практикум	Соревнова- ния
6	Интеллектуальные и тренин- говые упражнения	16	0	16		
	Психологический тренинг на командообразование			2	практикум	Рефлексия
	Психологический тренинг на командообразование			2	практикум	Рефлексия
	Психологический тренинг на командообразование			2	практикум	Рефлексия
	Психологический тренинг на командообразование			2	практикум	Рефлексия
	Психологический тренинг личностного роста			2	практикум	Рефлексия
	Психологический тренинг личностного роста			2	практикум	Рефлексия
	Психологический тренинг личностного роста			2	практикум	Рефлексия
	Психологический тренинг личностного роста			2	практикум	Рефлексия
7	Топография и ориентирование	14	4	10		
	Спортивное ориентирование.		1	1	Беседа-	Наблюдение

	Виды.				практикум	
	План, карта – понятие о масштабе.		2		Беседа	Собеседование
	Топографические знаки и карты.			2	практикум	Наблюдение
	Компас.		1	1	Беседа-практикум	Наблюдение
	Ориентирование на местности с помощью карты.			2	практикум	Наблюдение
	Ориентирование на местности с помощью компаса.			2	практикум	Наблюдение
	Участие в муниципальных соревнованиях.			2	практикум	Наблюдение
8	Туристская подготовка	10	8	2	практикум	Наблюдение
	Личное и групповое снаряжение в походе и в лагере.		2		Беседа	Собеседование
	Питание в походе и лагере. Составление меню.		2		Беседа	Собеседование
	Правила организации и проведения туристских походов.		2		Беседа	Собеседование
	Укладка рюкзака.			2	практикум	Наблюдение
	Движение в походе.		2		Беседа	Собеседование
9	Промежуточная аттестация в форме зачетного похода.	22	0	22		
	Подготовка к походу.			2	практикум	Наблюдение
	Сбор снаряжения в поход. Укладка продуктов.			2	практикум	Наблюдение
	Отработка навыков движения в походе.			2	практикум	Наблюдение
	Отработка навыков установки палатки.			2	практикум	Наблюдение
	Отработка навыков разведения костров.			2	практикум	Наблюдение
	Отработка навыков заготовки дров.			2	практикум	Наблюдение
	Отработка навыков приготовления пищи на костре.			2	практикум	Наблюдение
	Отработка навыков ориентирования на местности			2	практикум	Наблюдение
	Отработка навыков применения узлов.			2	практикум	Наблюдение
	Знания по составлению отчета о походе.			2	практикум	Проект отчета
	Составление отчета по итогам похода.			2	практикум	Отчет
10	Участие в скаутском лагере	вне сетки часов				
	Итого	144	60	84		

**Учебно-тематический план второго года обучения**

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Формы организации занятий</b>	<b>Формы аттестации</b>
1	Скаутская деятельность	22	4	18		
	Планирование деятельности на год		2		Беседа	Собеседование
	Использование информационных технологий в объединении		2		Беседа	Собеседование
	Поход выходного дня			2	практикум	Поход
	Игры на командообразование			2	практикум	Игры
	Лидерский тренинг			2	практикум	Наблюдение
	Лидерский тренинг			2	практикум	Наблюдение
	Тренинг «Я – лидер»			2	практикум	Наблюдение
	Скаутские соревнования по специальности «Лучший ориентировщик»			2	практикум	Соревнования
	Скаутские соревнования по специальностям.			2	практикум	Соревнования
	Коллективно-творческая деятельность			2	практикум	Наблюдение
	Коллективно-творческая деятельность			2	практикум	Наблюдение
2	Скаутские специальности	8	2	6		
	Скаутские специальности младших скаутов.		2		Беседа	Собеседование
	Скаутские специальности старших скаутов.			2	практикум	Наблюдение
	Изучение скаутской специальности по выбору			2	практикум	Наблюдение
	Тренинговые упражнения профессиональных навыков.			2	практикум	Наблюдение
3	Общая физическая подготовка и основы здорового образа жизни	18	4	14		
	Понятие о гигиене. Личная гигиена.		2		Беседа	Собеседование
	Правила гигиены.		2		Беседа	Собеседование
	Основные приемы закаливания.			2	практикум	Наблюдение
	Упражнения на развитие выносливости.			2	практикум	Наблюдение
	Упражнения на развитие ловкости и быстроты реакции			2	практикум	Наблюдение
	Упражнения на развитие силы.			2	практикум	Наблюдение
	Туристская полоса препятствий. Умение преодолевать естественные и			2	практикум	Наблюдение



	искусственные препятствия.					
	Спортивные и подвижные игры			2	практикум	Наблюдение
	Участие в муниципальных мероприятиях			2	практикум	Наблюдение
4	Топография и ориентирование	14	6	8		
	Компас и его использование.		2		Беседа	Собеседование
	Зимнее ориентирование на лыжах.		2		Беседа	Собеседование
	Зимняя экипировка спортсмена ориентировщика.		2		Беседа	Собеседование
	Действия участника на дистанции.			2	практикум	Наблюдение
	Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.			2	практикум	Наблюдение
	Подготовка к муниципальным соревнованиям.			2	практикум	Наблюдение
	Участие в муниципальных соревнованиях.			2	практикум	Соревнования
5	Участие в различных соревнованиях.	16	2	14		
	Способы проведения различных соревнований.		2		Беседа	Собеседование
	Права и обязанности участников.			2	практикум	Наблюдение
	Положение о соревнованиях по спортивному ориентированию и спортивному туризму.			2	практикум	Наблюдение
	Дополнительные условия проведения.			2	практикум	Наблюдение
	Действия участников в аварийной ситуации. ТБ			2	практикум	Наблюдение
	Изучение карты спортивного ориентирования.			2	практикум	Наблюдение
	Подготовка к муниципальным соревнованиям			2	практикум	Наблюдение
	Участие в муниципальных соревнованиях.			2	практикум	Соревнования
6	Медико-санитарная подготовка	22	6	16		
	Значение медико-санитарной подготовки.		2		Беседа	Собеседование
	Субъективные данные самоконтроля.		2		Беседа	Собеседование
	Медицинская аптечка.		2		Беседа	Собеседование
	Спортивные травмы и их предупреждение.			2	практикум	Наблюдение
	Оказание первой медицинской помощи при ушибах,			2	практикум	Наблюдение

	растяжениях, разрывах связок, вывихах.					
	Оказание первой медицинской помощи при переломах.			2	практикум	Наблюдение
	Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях.			2	практикум	Наблюдение
	Оказание первой медицинской помощи при ожогах.			2	практикум	Наблюдение
	Оказание первой медицинской помощи при обморожении.			2	практикум	Наблюдение
	Искусственное дыхание.			2	практикум	Наблюдение
	Способы транспортировки пострадавшего.			2	практикум	Наблюдение
7	Туристская подготовка	18	4	14		
	Туризм – один из видов активного отдыха.		2		Беседа	Собеседование
	Виды туризма.		2		Беседа	Собеседование
	Туристские палатки.			2	практикум	Наблюдение
	Туристские рюкзаки.			2	практикум	Наблюдение
	Обустройство бивуака.			2	практикум	Наблюдение
	Противопожарные меры в походе.			2	практикум	Наблюдение
	Подготовка к походу.			2	практикум	Наблюдение
	Поход выходного дня.			2	практикум	Наблюдение
	Участие в муниципальных соревнованиях.			2	практикум	Соревнования
8	Промежуточная аттестация в форме зачетного похода.	26	2	24		
	Организация туристского похода.		2		Беседа	Собеседование
	Составление меню.			2	практикум	Наблюдение
	Сбор снаряжения к походу.			2	практикум	Наблюдение
	Укладка продуктов.			2	практикум	Наблюдение
	Отработка навыков движения в походе по маршруту.			2	практикум	Наблюдение
	Установки палатки на время.			2	практикум	Наблюдение
	Разведения костров на время.			2	практикум	Наблюдение
	Отработка навыков заготовки дров.			2	практикум	Наблюдение
	Отработка навыков приготовления пищи на костре.			2	практикум	Наблюдение
	Отработка навыков ориентирования на местности по природным ориентирам.			2	практикум	Наблюдение
	Сдача нормативов по скаутским специальностям..			2	практикум	Наблюдение
	Отчет о походе.			2	практикум	Проект отчета
	Составление отчета по итогам похода.			2	практикум	Отчет

10	Участие в скаутском лагере	вне сетки часов				
	Итого	144	30	114		

**Учебно-тематический план третьего года обучения**

№	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы организации занятий	Формы аттестации
1	Инструкторская деятельность	18	6	12		
	Инструкторские курсы скаутов.		2		Беседа	Собеседование
	Теория и методика скаутского движения.		2		Беседа	Собеседование
	Организация программ для младших школьников			2	практикум	Программы
	Проведение программы досуга для учащихся 1, 2 классов			2	практикум	Игры
	Проведение программы досуга для учащихся 3 классов			2	практикум	Игры
	Проведение программы досуга для учащихся 4 классов			2	практикум	Игры
	Подготовка младших школьников к участию в соревнованиях.			2	практикум	Наблюдение
	Участие в муниципальных соревнованиях			2	практикум	Соревнования
	Обратная связь – рефлексия.		2		Беседа	Собеседование
2	Скаутские специальности	8	2	6		
	Знакомство со скаутскими специальностями роверов.		2		Беседа	Собеседование
	Изучение скаутской специальности по выбору			2	практикум	Наблюдение
	Коллективно-творческая деятельность			2	практикум	Наблюдение
	Сдача нормативов по скаутским специальностям			2	практикум	Зачет
3	Изучение и охрана природы	14	4	10		
	Виды природоохранной деятельности.		2		Беседа	Собеседование
	Экологические проблемы родного края. Заповедники и заказники родного края.		2		Беседа	Собеседование
	Перечень растений и животных нашего края.			2	практикум	Наблюдение
	Мероприятия, обеспечивающие охрану природы.			2	практикум	Наблюдение
	Изготовление оборудования для сохранности лесных насаждений.			2	практикум	Наблюдение
	Поход выходного дня в лес.			2	практикум	Поход
	Участие в муниципальных			2	практикум	Соревнования

	мероприятиях					ния
4	Краеведческая подготовка	12	6	6		
	Географическое положение и туристские возможности родного края.		2		Беседа	Собеседование
	Исторические и культурные памятники, музеи.		2		Беседа	Собеседование
	Методика выполнения экспедиционного краеведческого задания.		2		Беседа	Собеседование
	Отработка приемов выполнения экспедиционного краеведческого задания.			2	практикум	Наблюдение
	Краеведческая викторина.			2	практикум	Викторина
	Участие в муниципальной НПК			2	практикум	НПК
5	Тактика и техника пешеходного туризма	26	6	20		
	Понятие о тактике и технике пешеходного туризма		2		Беседа	Собеседование
	Виды и нормы нагрузок в походах		2		Беседа	Собеседование
	Основные параметры маршрутов второй категории		2		Беседа	Собеседование
	Схема построения маршрута.			2	практикум	Наблюдение
	Этапы туристского похода.			2	практикум	Наблюдение
	Запасные варианты маршрута.			2	практикум	Наблюдение
	Планирование маршрута			2	практикум	Наблюдение
	Разработка плана-графика похода.			2	практикум	Наблюдение
	Изучение маршрута по литературе.			2	практикум	Наблюдение
	Утверждение похода. Оформление документации.			2	практикум	Наблюдение
	Составление графика движения и распорядка дня.			2	практикум	Наблюдение
	Тренировка в вязке узлов, необходимых в походе.			2	практикум	Наблюдение
	Тренировка в преодолении различных препятствий.			2	практикум	Наблюдение
6	Подготовка к туристским соревнованиям	20	8	12		
	Задачи туристских соревнований, организация их.		2		Беседа	Собеседование
	Положение о соревнованиях.		2		Беседа	Собеседование
	Порядок проведения соревнований.		2		Беседа	Собеседование
	Тактика работы на соревнованиях.		2		Беседа	Собеседование
	Нормативы выполнения разрядов по туризму.			2	практикум	Наблюдение

	Подготовка дистанций для соревнований по спортивному ориентированию.			2	практикум	Наблюдение
	Подготовка дистанций для соревнований по спортивному туризму.			2	практикум	Наблюдение
	Подготовка дистанций для соревнований-квестов.			2	практикум	Наблюдение
	Подготовка судейской документации.			2	практикум	Наблюдение
	Подведение итогов соревнований.			2	практикум	Соревнования
7	Участие в туристских соревнованиях	16	0	16		
	Турслет.			2	практикум	Соревнования
	Соревнования по спортивному ориентированию (муниципальные)			2	практикум	Соревнования
	Соревнования по спортивному ориентированию РТ			2	практикум	Соревнования
	Соревнования Туриада РТ			2	практикум	Соревнования
	Соревнования Туриада РТ			2	практикум	Соревнования
	Соревнования по спортивному туризму (1 этап Кубка РТ)			2	практикум	Соревнования
	Соревнования по спортивному туризму (2 этап Кубка РТ)			2	практикум	Соревнования
	Соревнования по спортивному туризму (3 этап Кубка РТ)			2	практикум	Соревнования
8	Итоговая аттестация в форме зачетного похода.	30	4	26		
	Противопожарные меры в походе.		2		Беседа	Собеседование
	Подготовка к походу.		2		Беседа	Собеседование
	Поход выходного дня.			2	практикум	Поход
	Участие в муниципальных соревнованиях.			2	практикум	Соревнования
	Самостоятельная организация туристского похода.			2	практикум	Наблюдение
	Самостоятельное составление меню.			2	практикум	Наблюдение
	Сбор снаряжения в поход.			2	практикум	Наблюдение
	Самостоятельная укладка продуктов.			2	практикум	Наблюдение
	Отработка навыков движения в походе по маршруту.			2	практикум	Поход
	Самостоятельная установка палатки.			2	практикум	Поход

	Самостоятельное разведения костров на время.			2	практикум	Поход
	Самостоятельная заготовка дров.			2	практикум	Поход
	Самостоятельное приготовление пищи на костре.			2	практикум	Поход
	Самостоятельное нахождение предметов на местности по природным ориентирам.			2	практикум	Поход
	Сдача отчета по походу.			2	практикум	Отчет
9	Поход 1-ой категории сложности	вне сетки часов				
10	Участие в скаутском лагере	вне сетки часов				
	Итого	144	48	96		

### Содержание программы Программа первого года обучения

#### Тема 1. Введение (4 часа).

*Теоретические занятия – 4 часа.*

Встреча с родителями, презентация программы и скаутского движения, знакомство родителей с видами, формами и содержанием обучения, требований к детям.

Знакомство детей с правилами поведения в группе, содержанием обучения, видами и формами проведения занятий.

#### Тема 2. Знакомство со скаутским движением (14 часов).

*Теоретические занятия – 6 часов.*

История скаутинга. Основоположники скаутского движения. История российского скаутинга. Возрождение скаутского движения в России. Скаутинг сегодня. Фундаментальные принципы скаутского движения, его цели.

*Практические занятия – 8 часов.*

Создание дружеской обстановки и воспитание коммуникативных способностей. Основы деятельности скаутинга. Участие в скаутских лагерях.

#### Тема 3. Скаутские знаки (18 часов).

*Теоретические занятия – 10 часов.*

Знакомство с основными знаками. Знак принадлежности к движению. Эмблема скаутов – лилия. Знакомство со скаутской формой, её значением. Расположение знаков, значков и нашивок.

*Практические занятия – 8 часов.*

Правила приветствия скаутов. Расположение знаков, значков и нашивок. Галстук и его использование.

#### Тема 4. Основы первой медицинской помощи (18 часов).

*Теоретические занятия – 10 часов.*

Обеспечение личной безопасности, Правила оказания первой помощи. Вызов служб экстренной помощи. Раны. Кровотечения. Переломы, вывихи. Ожоги и обморожения. Тепловой удар. Обморок. Укусы змей и насекомых. Искусственное дыхание. Поражения электрическим током. Меры предосторожности. Отравления. Домашняя и походная аптечки первой помощи.

*Практические занятия – 8 часов.*

Обработка ран. Остановка кровотечений. Правила наложения шин. Помощь при утоплении. Непрямой массаж сердца. Транспортировка пострадавших, правила и способы.

#### Тема 5. Узлы (28 часов).

*Теоретические занятия – 6 часов.*

Основные знания: узлы, их виды. Узлы в туристской практике. Узлы на соревнованиях по туристской технике.

*Практические занятия – 22 часа.*

Тренировка по вязке узлов. Узел простой, восьмерка, бегущий. Узел полуштык, простой штык. Узел встречный простой, двойная восьмерка. Узел вантовый, простой проводник. Узел проводник восьмерка, двойной проводник. Практическое применение узлов.

**Тема 6. Интеллектуальные и тренинговые упражнения (16 часов).**

*Практические занятия – 16 часов.*

Социально-психологические тренинги на командообразование и личностный рост. Интеллектуальные игры.

**Тема 7. Топография и ориентирование (14 часов).**

*Теоретические занятия – 10 часов.*

История туризма. Спортивное ориентирование. План, карта. Понятие о масштабе. Топографические знаки и карты. Компас.

*Практические занятия – 4 часа.*

Ориентирование на местности с компасом и картой. Комплексные соревнования.

**Тема 8. Туристская подготовка (10 часов).**

*Теоретические занятия – 4 часа.*

Личное и групповое снаряжение в походе и лагере. Питание в походе и лагере.

*Практические занятия – 6 часов.*

Правила организации и проведения туристских походов. Укладка рюкзака. Движение в походе.

**Тема 9. Промежуточная аттестация в форме зачетного похода (22 часа).**

*Теоретические занятия – 4 часа.*

**Организация туристского похода. Отчет о туристском походе.**

*Практические занятия – 18 часов.*

**Туристский поход.**

**Участие в скаутском лагере – вне сетки часов.**

#### **Программа второго года обучения**

**Тема 1. Скаутская деятельность (22 часа).**

*Теоретические занятия – 4 часа.*

Планирование деятельности скаутского объединения. Информационные технологии.

*Практические занятия – 18 часов.*

Поход выходного дня. Игровая деятельность. Лидерский тренинг. Скаутские соревнования. Коллективная творческая деятельность.

**Тема 2. Скаутские специальности (8 часов).**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Знакомство со скаутскими специальностями.

*Практические занятия – 6 часов.*

Изучение скаутской специальности по выбору. Тренинг профессиональных навыков.

**Тема 3. ОФП и основы здорового образа жизни (18 часов).**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Понятие о гигиене. Правила гигиены.

*Практические занятия – 16 часов.*

Основные приемы оздоровления и закаливания. Упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы, быстроты реакции. Туристская полоса препятствий. Умение преодолевать естественные и искусственные препятствия. Спортивные и подвижные игры.

**Тема 4. Топография и ориентирование (14 часов).**

*Теоретические занятия – 6 часов.*

Способы проведения соревнований, характер соревнований. Права и обязанности участников. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.

*Практические занятия – 8 часов.*

Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт. Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

**Тема 5. Участие в различных соревнованиях (16 часов).**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Положение о соревнованиях по спортивному ориентированию и спортивному туризму. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

*Практические занятия – 14 часов.*

Участие в муниципальных и республиканских соревнованиях согласно календарному плану.

**Тема 6. Медико-санитарная подготовка (22 часа).**

*Теоретические занятия – 6 часов.*

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

*Практические занятия – 16 часов.*

Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, кровотечениях (артериальное, венозное, капиллярное), вывихах, переломах, ожогах, солнечном ударе, тепловом ударе, ознобе, обморожении. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

**Тема 7. Туристская подготовка (18 часов).**

*Теоретические занятия – 4 часа.*

Туризм — один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.

*Практические занятия – 14 часов.*

Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзаки: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак: требования к месту бивака, снятие бивака, уборка территории, противопожарные меры.

**Тема 8. Промежуточная аттестация в форме зачетного похода (26 часов).**

*Теоретические занятия – 4 часа.*

**Организация туристского похода. Отчет о туристском походе.**

*Практические занятия – 22 часа.*

**Туристский поход.**

**Участие в скаутском лагере – вне сетки часов.**

**Программа третьего года обучения**

**Тема 1. Инструкторская деятельность (18 часов).**

*Теоретические занятия – 8 часов.*

Инструкторские курсы скаутов. Организация программ для младших школьников. Теория и методика скаутского движения

*Практические занятия – 10 часов.*

Реализация программ для младших школьников.

**Тема 2. Скаутские специальности (8 часов).**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Знакомство со скаутскими специальностями.

*Практические занятия – 6 часов.*

Изучение скаутской специальности по выбору. Тренинг профессиональных навыков.

**Тема 3. Изучение и охрана природы (14 часов).**

*Теоретические занятия – 6 часов.*

Виды природоохранительной деятельности туристов-скаутов на маршруте. Проблемы



охраны и сохранения природного единства в зонах отдыха. Экологические проблемы края. Наиболее известные замечательные уголки природы, заповедники и заказники нашего края. Перечень растений и животных, обитающих в нашем крае, занесенных в «Красную книгу»; растения, запрещенные к сбору.

*Практические занятия – 8 часов.*

Мероприятия, обеспечивающие охрану природы при подготовке и во время проведения походов и путешествий. Изготовление оборудования, обеспечивающего сохранность лесных насаждений во время проведения походов. Популяризация мер по охране природы среди учащихся.

#### **Тема 4. Краеведческая подготовка (12 часов).**

*Теоретические занятия – 6 часов.*

Углубление знаний о своем крае: географическое положение и туристские возможности края, реки, озера, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края. Методика выполнения, взятого группой экспедиционного краеведческого задания.

*Практические занятия – 6 часов.*

Проведение краеведческих викторин. Отработка приемов выполнения, взятого группой краеведческого задания.

#### **Тема 5. Тактика и техника пешеходного туризма (26 часов).**

*Теоретические занятия – 12 часов.*

Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с серединой части маршрута.

*Практические занятия – 14 часов.*

Планирование маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Изучение маршрута по литературе, описаниям и очертаниям. Утверждение похода. Составление графика движения и распорядка дня. Организация движения на местности различных условиях. Тренировка в вязании узлов. Тренировка в преодолении различных препятствий.

#### **Тема 6. Подготовка к туристским соревнованиям (20 часов).**

*Теоретические занятия – 8 часов.*

Задачи туристских соревнований. Организация соревнований. Положение о соревнованиях. Порядок проведения соревнования, информация о его ходе. Охрана природы во время соревнований. Обеспечение безопасности. Тактика работы команды на различных соревнованиях. Нормативы выполнения разрядов по туризму.

*Практические занятия – 12 часов.*

Подготовка дистанций для различных соревнований. Подготовка судейской документации.

#### **Тема 7. Участие в туристских соревнованиях (16 часов).**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

*Практические занятия – 14 часов.*

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города и района.

#### **Тема 8. Итоговая аттестация в форме зачетного похода (30 часов).**

*Теоретические занятия – 4 часа.*

Организация туристского похода. Отчет о туристском походе.

*Практические занятия – 26 часов.*

Туристский поход.

Поход 1-ой категории сложности и лагеря — вне сетки часов.

## Раздел № 2

### «Комплекс организационно-педагогических условий»

#### Организационно-педагогические условия.

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей.

Процесс успешного развития жизненных навыков неразрывно связан с активной умственной и физической деятельностью учащихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе в период подготовки и проведения походов, соревнований. Воспитанники должны быть призваны активно соучаствовать в выработке, анализе и реализации действий по решению тактических и технических задач поведения, действий в экстремальных ситуациях.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Программа предполагает углубленное изучение вопросов выживания и деятельности туриста в экстремальных условиях природной среды и непосредственно на дистанциях (этапах) соревнований.

Рекомендуемая нагрузка при различных формах проведения занятий:

Теоретические занятия в помещении до 2-х часов;

Практические занятия в помещении до 3-х часов;

Практические занятия на местности, экскурсии до 4-х часов;

Тренировки на местности до 6 часов;

Однодневные походы, участие в однодневных соревнованиях - до 8 часов.

Например, при проведении однодневного похода из 6-8 походных часов маршевая нагрузка (движение) занимает в первых походах 3-4 часа, организация питания — до 1 часа, отдых и отработка запланированной темы до 3 часов. Время отдыха может быть использовано для различных игр, практических занятий, а также для сообщений краеведческого характера.

Рекомендуем поручать участникам группы готовить небольшие краеведческие сообщения. Руководитель может дополнять и углублять эти сообщения.

Для походов, тренировок, длительных экскурсий лучше использовать выходные дни. Двухдневные и более продолжительные походы желательно планировать на период каникул, получив разрешение на их проведение. Обязательно получить согласие родителей на участие ребенка в походе.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед школьниками всегда стояла ближайшая и доступная им цель: экскурсия к интересному объекту, поход, участие в соревнованиях.

При планировании работы педагогу необходимо использовать все виды метапредметных связей: опорные, сопутствующие, перспективные, а также соотноситься со школьными курсами по географии, биологии, истории и т. д.

Для определения результативности работы рекомендуем регулярно проводить зачеты (контрольные срезы) по итогам учебного года, после изучения тем, с целью проверки усвоения теоретического и практического курса программы.

#### Формы аттестации/контроля

##### Высокий уровень

##### Знания

1. Понятия о личном и групповом снаряжении.

2. Основные требования к месту бивуака и работе на бивуаке.
3. Правила движения в походе.
4. Понятие о местных предметах и топографических знаках.
5. Основные и дополнительные направления по сторонам горизонта.
6. Устройство карабина и назначение страховочной системы.
7. Основные понятия в скаутинге.
8. Законы и девиз скаутов.
9. Основные факторы, влияющие на здоровье.
10. Потенциальные опасности различного происхождения.
11. Правила разведения костров.
12. Основы выживания в экстремальной среде и чрезвычайных ситуациях
13. Знают все условные знаки топографических карт.

#### **Умения, навыки**

1. Ориентироваться на местности при помощи компаса, карты и различным особенностям местных признаков.
2. Ставить палатку.
3. Оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему.
4. Укладывать рюкзак, передвигаться с рюкзаком по пересеченной местности в течении 60 мин. в пешеходном походе и 40 мин. в лыжном
5. Формировать походную аптечку.
6. Разжигать все типы костров.
7. Применять условные знаки в лесу (не менее 15)
8. Развертывание и свертывание бивуака.
9. Разжигание костра (с одной спички)
10. Работы с компасом.
11. Вязание простейших узлов на время (не менее 10).
12. Ставить палатку за минимальное время.
13. Сдать зачет по двум-трем скаутским специальностям.
14. Соблюдать права и обязанности участников соревнований.
15. Организовать и провести игровые и обучающие программы (мастер-классы) для младших школьников.
16. Пройти испытания на получение звания «Скаут 3 разряда».

#### **Средний уровень**

##### **Знания**

1. Основные требования к месту привала и бивака.
2. Понятие о топографических картах (условные знаки не менее 10).
3. Устройство компаса, основные направления на стороны горизонта.
4. Назвать способы ориентирования на местности
5. Личное и групповое снаряжение
6. Типы костров.
7. Основы выживания в экстремальных ситуациях.
8. Основы первой доврачебной помощи пострадавшему.
9. Скаутские специальности.
10. Виды соревнований; способы проведения соревнований; права и обязанности участников соревнований.
11. Характерные спортивные травмы и их предупреждение; состав медицинской аптечки группы.
12. Пройти испытания на получение звания «Скаут-кадет».

##### **Умения, навыки**

1. Умение ориентироваться на местности при помощи компаса.
2. Ставить палатку.
3. Разжигать два типа костров.

4. Укладывать рюкзак, передвигаться с рюкзаком по пересеченной местности в течении 40 м в пешеходном походе и 30 м в лыжном
5. Применять условные знаки в лесу (не менее 8)
6. Выбирать место для костра, палатки
7. Пользоваться карабином и применять обвязку
8. Транспортировать пострадавшего.
9. Ставить палатку за короткое минимальное время.
10. Работы с компасом.
11. Вязание простейших узлов на время (не менее 5).
12. Умеют бухтовать веревку на скорость.

### **Низкий уровень**

#### **Знания**

1. Устройство компаса (стороны света, градусы)
2. Личное и групповое снаряжение.
3. Знать условные знаки (не менее 5)
4. Типы костров.

#### **Умения, навыки**

1. Пользоваться компасом.
2. Ставить палатку за минимально короткое время
3. Разжигать костер.
4. Укладывать рюкзак за минимально короткое время.
5. Применять условные знаки в лесу (не менее 5)
6. Пользоваться карабином и страховочной системой
7. Вязание узлов (не менее 3)
8. Коллективно составлять программу проведения соревнований.
9. Пройти испытания на получение звания «Младший скаут».

### **Оценочные материалы**

#### **Диагностическая карта изучения уровня ЗУН обучающихся**

Основы туристской подготовки	1.	Узлы	3б - знают предназначение, основные требования, предъявляемые к узлам продиктованные практикой их применения; умеют завязывать не менее 10 основных узлов. 2б – знают предназначение и умеют завязывать не менее 8 узлов. 1б – знают предназначение и умеют завязывать 6 основных узлов. 0б – не знают предназначение узлов
	2.	Бухтование веревки	3б – бухтуют самостоятельно веревку менее 30 секунд любым удобным способом; закрепляют на себе для дальнейшего передвижения. 2б - бухтуют веревку менее 40с. 1б – менее 60с. 0б – не умеют правильно собирать веревку в бухту.

	3.	Страховочная система	Зб – умеют самостоятельно надевать страховочную систему(обвязку) в соответствии с требованиями безопасности, правильно формируют узел блокировки затрачивая менее 50 секунд 2б – затраченное время 60- 70 секунд 1б - затраченное время секунд более70 секунд 0б – не умеют самостоятельно формировать узел блокировки.
Топография и ориентирование	4.	Топографическая подготовка	Зб – знают все условные знаки топографических карт; свободно вычисляют масштаб 2б – знают не менее 80% условных знаков, могут определить масштаб карты 1б – знают не мене 50- 60% условных знаков 0б – знают менее 50% условных знаков
	5.	Компас, азимут	Зб – свободно владеют компасом, умеют находить азимут с помощью компаса; ориентировать карту и компас, знают назначение деталей компаса 2б – умеют находить азимут на предмет и по всем направлениям азимутального кольца (С, ЮЗ, СЗ и т.д.); 1б – умеют с помощью компаса находить основные направления сторон света, истинный азимут. 0б – не умеют пользоваться компасом.
Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6.	Основы медицинских знаний и оказание первой доврачебной помощи	Зб – умеют самостоятельно оказывать первую доврачебную помощь при различных травмах (ушибах, переломе, обморожениях, потертостях) делать искусственное дыхание, правильно накладывать повязки при ушибах, переломе. 2б – умеют самостоятельно накладывать повязки при переломе, ушибе; умеют делать искусственное дыхание 1б – знают алгоритм оказания помощи при ушибах, растяжении, переохлаждении. 0б – не умеют самостоятельно оказывать первую доврачебную помощь.
Выживание в экстренных ситуациях	7.	Скаутские знаки. Подача сигналов бедствия и навигации.	Зб – знают все знаки международной кодовой таблицы; различные способы подачи сигналов бедствия. 2б – знают не менее 80% сигнальных знаков; основные способы подачи сигналов бедствия 1б – знают не менее 50-60% сигнальных знаков 0б - знают менее 50% знаков
Скаутинг	8.	Основные законы скаутов, девиз скаутов, основные понятия и основы деятельности скаутского движения.	Зб – умеют объяснить законы скаутов, девиз и основные понятия скаутинга. 2б – знают основные законы скаутов девиз и основные понятия скаутинга. 1б – знают законы скаутов, девиз, но не знают основные понятия. 0б – не знают законы скаутов, девиз и основные понятия.

9.	Скаутские специальности.	3б – сдают зачет по двум-трем скаутским специальностям. 2б – Знают нормативы для сдачи зачета по скаутским специальностям. 1б – Знают нормативы по скаутским специальностям, но не могут сдать 0б – не знают нормативы по скаутским специальностям.
10.	Игровые и обучающие программы.	3б – умеют самостоятельно организовать и провести игровые и обучающие программы (мастер-классы) для младших школьников. 2б – организывают игры с младшими школьниками, но не могут провести. 1б – организуют и проводят игры только с помощью педагога 0б – не могут организовать и провести игры с младшими школьниками.

### Список литературы

60. Берсон Г.З. Дикорастущие съедобные растения.  
[http://skitalets.ru/books/dikorast\\_rast/index.htm](http://skitalets.ru/books/dikorast_rast/index.htm)
61. Верзилин Н.М. По следам Робинзона.  
[http://skitalets.ru/books/robinson\\_verzilin/index.htm](http://skitalets.ru/books/robinson_verzilin/index.htm)
62. Военная топография. <http://miltop.narod.ru/> <http://topograf.h1.ru/>
63. Губаненков С.М. Об упрощениях в системе туристско-краеведческой деятельности.
64. Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
65. Закон Республики Татарстан от 22.07 2013 «Об образовании»;
66. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.  
[http://skitalets.ru/books/med\\_kostor/index.htm](http://skitalets.ru/books/med_kostor/index.htm)
67. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – М. ФЦДЮТик, 2006 г.
68. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования: проект/ А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. Рос. акад. образования. — М.: Просвещение, 2009;
69. Концепция развития дополнительного образования детей разработана Минобрнауки РФ, одобрена Правительством РФ 28 августа и утверждена Распоряжением №1726-р.  
<http://government.ru/docs/14644/>
70. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы.  
<http://ktmz.boom.ru/library/slovar/linch.htm>
71. Постановление КМ РТ от 29 ноября 2014 г. N 931 «О внесении изменений в постановление Кабинета Министров Республики Татарстан от 19.07.2010 N 573 «О стандартах качества государственной услуги по предоставлению дополнительного образования детям в учреждениях регионального значения» <http://base.garant.ru/22519772/>
72. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»  
<https://минобрнауки.рф/документы/8974/файл/8376/Приказ%20№%201008%20от%2029.08.2013.pdf>
73. Самоукина Н.В. Игры в которые играют... – Дубна «Феникс», 1996
74. Стратегии развития воспитания в РФ до 2025 года  
<https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html>

75. Скрыгин Л.Н. Морские узлы.  
<http://pohod.km.ru/morskie.htm>      [http://skitalets.ru/books/knot\\_skryagin/index.htm](http://skitalets.ru/books/knot_skryagin/index.htm)
76. Суханов А.П. Питание и ведение хозяйства в туристском походе.  
[http://skitalets.ru/books/nutrition\\_sukhanov/index.htm](http://skitalets.ru/books/nutrition_sukhanov/index.htm)
77. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование.  
<http://hibaratxt.narod.ru/orientir/index.html>  
[http://skitalets.ru/books/tykul\\_orientir/index.htm](http://skitalets.ru/books/tykul_orientir/index.htm)
23. Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы» <http://base.garant.ru/70183566/>
24. Узлы. [http://www.e-reading.club/bookreader.php/3959/Balabanov\\_-\\_Uzly.html](http://www.e-reading.club/bookreader.php/3959/Balabanov_-_Uzly.html)
25. Шаховец В.В. Памятка спасателя. Руководство к действиям спасателей в оказании первой медицинской помощи.  
<http://extrotur.narod.ru/text/pamspas.htm>
26. Шимановский В.Ф. Опасности в горах.  
[http://skitalets.ru/books/opasnosty\\_shim/index.htm](http://skitalets.ru/books/opasnosty_shim/index.htm)  
[www.gomelscouts.com](http://www.gomelscouts.com)
27. Loach, СГС, Добро пожаловать в скаутинг. Гомель, Беларусь.  
<http://www.gomelscouts.com/dobro-pozhalovatsja-v-skauting.html>
28. Книги о скаутах <http://www.gomelscouts.com/scoutbooks.html>

**Дополнительная общеобразовательная о  
бщеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивное ориентирование»  
(4 года обучения).**

**Раздел № 1**

**«Комплекс основных характеристик программы»**

**1. Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» (далее Программа) по содержательной направленности – физкультурно - спортивная; по функциональному предназначению – учебно-познавательная; по форме организации — индивидуально ориентированная, групповая; по времени реализации — четырехгодичной подготовки. Программа предназначена для детей 11 – 17 лет, обучающихся в основной школе, и направлена на обеспечение дополнительной подготовки по физкультурно – спортивной направленности.

**2. Нормативно – правовое обеспечение Программы**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).
- 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.

➤ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

➤ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

➤ Приказ Министерства образования и науки от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

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

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

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 10 лет до 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, – все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

### **3. Отличительные особенности Программы**

Программа предполагает организацию спортивно-оздоровительной деятельности средствами спортивного-ориентирования в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма с воздействием образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка. Содержательная деятельность Рабочей программы учит подростка не какому-то узкому ремеслу, а требует от его участника широких знаний и умений на высоком уровне: развития физической подготовленности, вопросов морали и этики, самостоятельного решения бытовых проблем, соблюдения личной гигиены, общения с близкими (товарищами по группе) и незнакомыми людьми и так далее.

Основной целью внедрения дистанционных форм обучения в программу было создание условий учащимся для свободного доступа к информационным ресурсам и получения качественного образования с помощью дистанционного обучения для развития навыков самостоятельной работы.

**3.1. Актуальность Программы** заключается в том, что занятия 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 и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. Программа носит образовательно - развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

**3.2. Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что при занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Спортсмен–ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры.



Для плодотворной и успешной работы педагог и его учащиеся должны видеть итоги своего труда. Педагог – для определения эффективности применяемых средств и методов, учащийся – как стимул для дальнейшего продвижения вперед.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Главной задачей программы является формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

**3.3. Цель программы** – сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовки и физического развития через достижение высоких результатов на муниципальном уровне и участие сильнейших учащихся в Республиканских и Всероссийских соревнованиях.

**Программа решает ряд образовательных и воспитательных задач:**

- охрана окружающей среды;
- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного отдыха;
- профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту;
- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;
- совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях и походах.

Комплексность программы основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. В образовательно-воспитательном процессе с участием педагога – ребенка – родителей – общеобразовательного учреждения особое место занимает деятельность педагога и учащегося. Большое значение имеет принцип индивидуализации и дифференциации в подборе соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания для каждого обучающегося.

Весь материал программы разделен на три взаимосвязанных этапа, на каждом из которых решаются свои задачи.

Первый этап – информационно-познавательный. Учащиеся на этом этапе повторяют основы ориентирования и начинают познавать новую для них информацию по психологии, физиологии, краеведению.

Второй этап – операционно-деятельностный. На этом этапе формируются умения учащихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: планирование дистанций для младших возрастных групп, их постановка, подготовка и ремонт снаряжения, разбивка бивака, приготовление пищи в полевых лагерях и на соревнованиях.

Третий этап – практико-ориентированный. Результатом его является овладение спецификой работы и практическая деятельность, которая выражается в подготовке судей по спорту, профессиональной ориентации по выбранному виду деятельности (Педагог, картограф).

### **3.4. Адресат Программы**

Программа рассчитана для детей 11 – 17 лет. Характерной особенностью данного возраста является стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов. Это возраст интенсивного взросления. На занятиях присутствует форма свободного общения детей, что способствует более быстрому обучению, чем в контакте с педагогом.

Комплектовать состав объединения первого года обучения следует из ребят 11 – 12 лет, второго года обучения -12 – 14 лет, третьего года обучения – 13 – 15 лет, четвертого года обучения – 15 – 16 лет. Рекомендуемый минимальный состав группы не менее 15 человек. Заниматься в объединении могут физически развитые учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

#### **Сроки и режим реализации Программы**

1 и последующие годы обучения – по 144 часа в год (576 часов за 4 года).

1 и последующие годы обучения - 2 раза в неделю по 2 академических часа.

#### **Формы занятий**

Предлагаемая Программа разработана по блочному принципу. Изложение учебного материала в Программе построено по принципу от простого к сложному. Первый год обучения является базовым, так как дает начальные, основные знания и умения, без освоения которых трудно заниматься спортивным ориентированием. На протяжении всех лет учащиеся совершенствуют свои умения и навыки в организации туристского быта на соревнованиях, техники и тактике ориентирования, физического развития. Со второго года обучения предполагается углубленное изучение тем по технике и тактике ориентирования, увеличения физической нагрузки. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от частных условий подготовки спортсмена-ориентировщика.

Занятия по Программе носят преимущественно практический характер, лишь небольшая часть проводится в форме лекций, бесед. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и времени года. Особое внимание необходимо обратить на общефизическую и специальную подготовку. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать в учащихся умение самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила проводимых мероприятий.

В результате внедрения дистанционных форм обучения в образовательном процессе увеличивается информационная емкость занятий, глубина подачи материала без усиления нервно-психической нагрузки на детей за счет роста индивидуально-мотивационной деятельности; активизируется самостоятельная деятельность учащихся; создаются комфортные условия для углубленного изучения предмета, за счет разнообразия в общении становятся более гармоничными отношения в рамках «педагог – учащийся», психологическая среда – комфортной, преобладает эффективное (конструктивное) общение.

#### Основные виды деятельности:

- ✓ теоретические занятия-лекции;
- ✓ практические занятия (подача нового материала, закрепление теории, комплексы физических упражнений и другое);
- ✓ учебно-тренировочные семинары, походы выходного дня, - соединение теории с практикой;
- ✓ участие в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- ✓ дистанционные занятия.

Необходимо также использовать такие формы, как рассказ, пояснение с примерами наглядного показа, встречи с интересными людьми, дискуссии, посещение театров, музеев, выставок, туристские игры, викторины и другие.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед воспитанниками всегда стояла ближайшая и доступная цель – участие в соревнованиях, поход с ночевкой и так далее.

**3.5. Прогнозируемые результаты освоения программы по каждому году обучения:**

#### **Предполагаемые результаты первого года обучения**

##### **Введение**

##### **Будут знать:**

- значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания;
- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования.

**Будут уметь:**

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году.

**Техника безопасности****Будут знать:**

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации.

**Будут уметь:**

- находить выход из аварийных, криминальных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу.

**История спортивного ориентирования****Будут знать:**

- развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;
- виды ориентирования;
- прикладное значение ориентирования.

**Будут уметь:**

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

**Гигиена спортсмена****Будут знать:**

- строение организма человека;
- влияние физических нагрузок на развитие организма;
- гигиена физических упражнений;
- гигиена тела, одежды, обуви.

**Будут уметь:**

- соблюдать меры личной гигиены;
- составлять и соблюдать режим дня.

**Правила соревнований****Будут знать:**

- агитационное значение соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования.

**Будут уметь:**

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- коллективно составлять программу проведения соревнований.

**Снаряжение ориентировщика****Будут знать**

- вспомогательное снаряжение;
- лыжное снаряжение;
- правила эксплуатации снаряжения;
- правила хранения снаряжения;
- компас и его устройство;
- планшет и его устройство

**Будут уметь:**

- правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;
- хранить снаряжение;
- подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения.

**Судейская практика**

### **Будут знать:**

- судейскую коллегию соревнований;
- судейские бригады;
- обязанности судьи;
- оборудование старта и финиша;
- виды протоколов.

### **Будут уметь:**

- работать с протоколами старта, протоколами результатов соревнований по ориентированию, протоколами пункта контроля, пункта оценки;
- производить подсчет личных результатов по ориентированию.

### **Общая физическая подготовка**

#### **Будут знать:**

- задачи общей физической подготовки;
- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок;
- значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;
- обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;
- технику лыжных ходов;
- специфические особенности бега ориентировщика.

#### **Будут уметь:**

- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения;
- удерживаться на плаву, плавать.

### **Специальная физическая подготовка**

#### **Будут знать:**

- роль и значение специальной физической подготовке для роста мастерства ориентировщиков;
- методика развития специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

#### **Будут уметь:**

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности (открытая, закрытая, горная, заболоченная);
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, упражнения с партнером активные и пассивные, упражнения с предметами);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивными мячами, амортизаторами).

### **Техническая подготовка**

#### **Будут знать:**

- понятие о технике ориентирования;
- значение техники для достижения высоких результатов;
- разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);
- общие черты и отличия карт;
- преимущества каждого из видов карт;
- понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование,

точечное ориентирование;

- компас и его устройство.

**Будут уметь:**

- правильно пользоваться компасом;

- ориентировать карту;

- определять расстояние на карте;

- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);

- определять стороны горизонта по компасу;

- определять точку стояния;

- двигаться по азимуту;

- определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных ориентиров и углу схода с них;

- восстанавливать ориентировку после её потери;

- выполнять простейшую маршрутную топографическую съёмку местности вдоль линейных ориентиров.

**Тактическая подготовка**

**Будут знать:**

- понятие о тактике;

- взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков;

- значение тактики для достижения наилучших результатов;

- понятия: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

**Будут уметь:**

- правильно распределять силы на дистанции;

- выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта;

- выполнять действия по выбору пути движения;

- из нескольких вариантов выбирать лучший;

- последовательно осуществлять выбранный путь движения;

- правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

**Контрольные нормативы**

**Будут знать:**

- методы проведения (соревнования);

- нормативные требования.

**Будут уметь:**

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;

- выполнять теоретические и практические навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

**Участие в соревнованиях**

**Будут знать:**

- положение о соревнованиях;

- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении;

- действия участников в аварийной ситуации;

- основы безопасности при участии в соревнованиях.

**Будут уметь:**

- закончить дистанцию I-II уровня.

**Краеведение**

**Будут знать:**

- значение краеведческой подготовки в общей системе обучения;

- историю города и края;

- историю края в годы Великой Отечественной войны;

- музеи, экскурсионные объекты города и области.

### **Будут уметь:**

- рассказать об истории родного края.

### **Психологическая и морально-волевая подготовка**

#### **Будут знать:**

- значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- методы и средства развития волевых качеств;
- особенности проявления волевых качеств у ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности.

### **Охрана природы и памятников культуры**

#### **Будут знать:**

- важность охраны природы, памятников истории и культуры;
- место охраны природы в системе образовательного процесса;
- взаимосвязь с тренировочным процессом;
- памятные и исторические места.

#### **Будут уметь:**

- участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране природы и памятников.

### **Основы туристской подготовки**

#### **Будут знать:**

- туризм – одно из средств общефизической подготовки;
- виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.;
- основные туристские узлы (прямой, булинь, проводники, схватывающий, стремя, встречный, удавка и др.), их применение и назначение;
- основное групповое и личное снаряжение;
- виды рюкзаков, основные требования к ним;
- туристские палатки, устройство и назначение;
- требования к выбору места для организации бивака группы;
- противопожарные меры в туристском путешествии.

#### **Будут уметь:**

- укладывать рюкзак;
- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- убирать место привалов и биваков;
- разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий.

### **Медико-санитарная подготовка**

#### **Будут знать:**

- значение медико-санитарной подготовки;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- состав медицинской аптечки группы;
- основы первой доврачебной помощи пострадавшему;
- способы и приемы первой помощи при переломах костей (открытых и закрытых), кровотечениях (артериальном, венозном, капиллярном);
- методику и правила наложения простых повязок, наложение шин;
- правила промывания желудка;
- правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам.

#### **Будут уметь:**

- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;

- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности
- пользоваться групповой аптечкой;
- изготавливать носилки;
- осуществлять промывание желудка;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- обрабатывать различные типы ран;
- распознавать признаки заболеваний и травм.

### **Топографическая подготовка**

#### **Будут знать:**

- основы топографии;
- способы изображения земной поверхности;
- понятие «топографическая карта»;
- понятие «масштаб»;
- масштаб и его виды;
- основные типы топонимов;
- понятие «горизонталь»;
- понятие «крутизна склона».

#### **Будут уметь:**

- читать масштаб карт;
- читать и расшифровывать основные топонимы;
- определять крутизну и высоту склона;
- осуществлять простейшую глазомерную съёмку участка местности.

### **Предполагаемые результаты после второго года обучения**

#### **Введение**

#### **Будут знать:**

- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования;
- результаты занятий за прошедший сезон и задачи на новый учебный год.

#### **Будут уметь:**

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- подводить итоги собственных достижений.

#### **Техника безопасности**

#### **Будут знать:**

- правила пожарной безопасности;
- необходимые действия при обнаружении первых признаков пожара (задымление, запах горения, повышение температуры и т.д.);
- меры предосторожности при обращении с огнем;
- причины возникновения пожаров.

#### **Будут уметь:**

- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

#### **Обзор развития ориентирования**

#### **Будут знать:**

- достижения российских ориентировщиков на международных соревнованиях;
- перспективы развития ориентирования в стране, области, городе, клубе.

#### **Будут уметь:**

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

#### **Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка**

#### **Будут знать:**

- причины утомления;
- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;

- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;
- основы спортивного массажа.

#### **Будут уметь:**

- выполнять простейшие приёмы массажа, самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон).

#### **Правила соревнований по спортивному ориентированию**

#### **Будут знать:**

- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- критерии допуска к соревнованиям.

#### **Будут уметь:**

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях.

#### **Правила соревнований по другим видам спорта**

#### **Будут знать:**

- основные положения правил соревнований;
- правила организации и проведения соревнований;
- разрядные требования.

#### **Будут уметь:**

- участвовать в судействе соревнований по другим видам спорта.

#### **Снаряжение ориентировщика.**

#### **Будут знать:**

- вспомогательное снаряжение;
- лыжное снаряжение;
- личное снаряжение;
- снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности: спортивные карты, контрольные пункты, компостеры, маркировка трасс.

#### **Будут уметь:**

- участвовать в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша);
- участвовать в оборудовании мест общего пользования (туалеты, места для умывания, места для забора воды).

#### **Судейская практика**

#### **Будут знать:**

- судейскую коллегию соревнований;
- судейские бригады старта и финишу (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках);
- обязанности судьи.

#### **Будут уметь:**

- работать с протоколом старта, протоколом прохождения КП;
- принимать участие в судействе городских соревнований в качестве судьи – контролера КП, судей старта и финиша;
- подсчитывать командные результаты.

#### **Общая физическая подготовка**

#### **Будут знать:**

- специфические особенности бега в лесу по пересеченной местности, в горном районе;
- технику лыжных ходов;
- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры;



- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации движений, выносливости, упражнения на расслабление.

**Будут уметь:**

- передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъёмы, спуски и торможения;
- владеть приёмами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

**Специальная физическая подготовка**

**Будут знать:**

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

**Будут уметь:**

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе);
- выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнения с партнером активные и пассивные, упражнения с предметами);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивными мячами, амортизаторами).

**Техническая подготовка**

**Будут знать:**

- технические приёмы: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка;
- характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, чувство направления;
- характеристику бега при передвижении по различной местности, разному грунту.

**Будут, уметь:**

- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние по карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
- двигаться по азимуту;
- определять и контролировать направление с помощью карты и компаса;
- выполнять приёмы грубого, точного, опережающего чтения карты;
- использовать приёмы долговременной, оперативной, кратковременной памяти;
- читать карту с одновременным слежением за местностью;
- контролировать расстояние с помощью объектов местности по карте;
- выполнять действия по выходу на КП с различных привязок (последних, задних, дополнительных);
- аккуратно производить отметку на КП.

**Тактическая подготовка**

**Будут знать:**

- характеристику действий ориентировщика на различных участках трасы;
- влияние скорости бега на качество ориентирования;

- характеристику действий при прохождении дистанции.

#### **Будут уметь:**

- грамотно и в полном объеме использовать предстартовую информацию: параметры дистанции – для выбора темпа бега на начальном участке и далее по всей дистанции;
- параметры карты – для подбора при необходимости пластикового пакета;
- характер местности – для подбора одежды и обуви;
- стартовые параметры – для правильного выбора времени и места для разминки, места для размещения одежды;
- параметры района соревнований - для того, чтобы избежать пробегания по запретным районам;
- сведения о контрольных пунктах – для заполнения легенд в карточку участника;
- опасные места – для правильного выбора пути движения, поведения в непредвиденных ситуациях;
- стартовые данные соперников – для правильной организации тактической борьбы.

#### **Контрольные нормативы**

##### **Будут знать:**

- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования.

##### **Будут уметь:**

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

#### **Участие в соревнованиях**

##### **Будут знать:**

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

##### **Будут уметь:**

- закончить дистанцию II-III уровня.

#### **Краеведение**

##### **Будут знать:**

- географическое положение края;
- геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоёмы;
- растительный и животный мир, заповедные места;
- историю, хозяйство, культуру;
- интересные объекты природы.

##### **Будут уметь:**

- рассказать о географическом положении края;
- посещать экскурсионные объекты города;
- принимать участие в краеведческих викторинах.

#### **Психологическая и морально-волевая подготовка**

##### **Будут знать:**

- особенности проявления волевых качеств в зависимости от индивидуального характера;
- методы и средства развития волевых качеств;
- понятие «утомление»;
- влияние утомления на качество ориентирования.

##### **Будут уметь:**

- по возможности преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе;
- выполнять комплекс самоподготовки к старту;

- выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций.

### **Охрана природы и памятников культуры**

#### **Будут знать:**

- важность охраны природы, памятников истории и культуры;
- место охраны природы в системе образовательного процесса;
- взаимосвязь с тренировочным процессом;
- памятные и исторические места.

#### **Будут уметь:**

- участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране природы и памятников.

### **Основы туристской подготовки**

#### **Будут знать:**

- правила хранения продуктов в полевых условиях;
- правила укладки рюкзака и упаковка продуктов;
- принципы составления меню для походов и соревнований.

#### **Будут уметь:**

- составлять меню, график дежурств;
- укладывать рюкзак;
- готовить пищу в полевых условиях;
- организовывать и проводить бивачные работы: установка палаток, оборудование костра, кухни, места для умывания и забора воды, заготовка и хранение дров;
- пользоваться топором и двуручной пилой;
- организовывать индивидуальную походную постель, места для отдыха;
- организовывать дневки (досуг, игры, развлечения);
- убирать места привалов и биваков, активно участвовать в общественно полезном труде.

### **Походы, лагеря**

#### **Будут знать:**

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и техника безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

#### **Будут уметь:**

- передвигаться в составе группы.

### **Предполагаемые результаты после третьего года обучения**

#### **Техника безопасности**

#### **Будут знать:**

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- правила пожарной безопасности;
- меры предосторожности при обращении с огнем;
- причины возникновения пожаров;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации.

#### **Будут уметь:**

- находить выход из криминальных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;

- пользоваться первичными средствами пожаротушения.

### **Обзор развития ориентирования**

#### **Будут знать:**

- достижения российских ориентировщиков на международных соревнованиях;
- перспективы развития ориентирования в стране, области, городе, клубе.

#### **Будут уметь:**

- давать характеристику современного состояния ориентирования;
- анализировать выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, областного и всероссийского масштаба.

### **Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка**

#### **Будут знать:**

- меры личной и общественной профилактики болезней;
- понятия о заразных болезнях и меры предосторожности;
- причины утомления;
- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;
- основы спортивного массажа.

#### **Будут уметь:**

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять простейшие приёмы массажа, самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства тренировочного процесса (душ, баня, массаж, сон);
- следить за изменениями показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

### **Физиологические основы спортивной тренировки**

#### **Будут знать:**

- физиологические закономерности формирования двигательных навыков;
- физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;
- мышечная деятельность – необходимое условие физического развития.

#### **Будут уметь:**

- выполнять упражнения, направленные на расширение функциональных возможностей организма;
- характеризовать предстартовое состояние на соревнованиях по спортивному ориентированию;
- выполнять разминочный комплекс упражнений.

### **Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика**

#### **Будут знать:**

- методы ведения дневника тренировок и соревнований;
- методы анализа результатов тренировок и соревнований;
- методы записи и анализа;
- методы самоконтроля физического состояния и здоровья.

#### **Будут уметь:**

- выполнять разбор путей прохождения дистанции;
- выполнять хронометраж прохождения дистанции;
- вести дневник спортсмена-ориентировщика;
- вести записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовки;
- производить анализ технических и тактических ошибок, совершенных при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

## **Правила соревнований по спортивному ориентированию**

### **Будут знать:**

- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- права и обязанности участников соревнований, представителя, Педагога и капитана команды;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- критерии допуска к соревнованиям;
- разрядные требования.

### **Будут уметь:**

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях.

## **Правила соревнований по другим видам спорта**

### **Будут знать:**

- основные положения правил соревнований;
- правила организации и проведения соревнований;
- разрядные требования.

### **Будут уметь:**

- участвовать в судействе соревнований по другим видам спорта.

## **Судейская практика**

### **Будут знать:**

- общее представление о коллегии судей соревнований;
- обязанности начальника дистанций и его помощников;
- основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию;
- технологию нанесения дистанций на спортивные карты;
- технологию подсчета предварительных результатов соревнований.

### **Будут уметь:**

- работать в составе судейских бригад городских соревнований в должностях: помощника начальника дистанций;
- планировать дистанции учебно-тренировочных соревнований по спортивному ориентированию;
- наносить на спортивные карты дистанции.

## **Общая физическая подготовка**

### **Будут знать:**

- специфические особенности спортивного ориентирования;
- значение морально-волевой подготовки для занятий спортивным ориентированием;
- специфические особенности кроссового бега;
- технику лыжных ходов;
- гимнастические упражнения, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры;
- упражнения, направленные на развитие физических качеств.

### **Будут уметь:**

- передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъёмы, спуски и торможения;
- владеть приёмами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

## **Специальная физическая подготовка**

### **Будут знать:**

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

### **Будут уметь:**

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагру-

зок;

- выполнять бег с учетом характера местности (открытая, закрытая, горная, заболоченная);
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты;
- выполнять упражнения на развитие гибкости;
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести;
- выполнять упражнения на развитие силы.

#### **Техническая подготовка**

##### **Будут знать:**

- понятие «высота сечения»;
- разновидности рельефа и его изображение на картах;
- понятие «генерализация спортивных карт».

##### **Будут уметь:**

- выполнять технику кроссового бега по разной местности, по различному грунту;
- выполнять технические приёмы: грубый азимут, точный азимут;
- комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью;
- выполнять действия для развития чувства расстояния, чувства направления;
- измерять расстояние в заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъёмов и спусков, по склонам различной крутизны;
- двигаться без компаса, по солнцу;
- двигаться по азимуту по закрытой и открытой местности;
- двигаться по маркированной трассе с одновременным отслеживанием маршрута.

#### **Тактическая подготовка**

##### **Будут знать:**

- тактику прохождения дистанций в различных видах соревнований по спортивному ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное ориентирование, на маркированной трассе);
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;
- зависимость качества ориентирования от скорости бега.

##### **Будут уметь:**

- выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий;
- выполнять приёмы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход и т.д.);
- пользоваться предстартовой информацией.

#### **Контрольные нормативы**

##### **Будут знать:**

- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования.

##### **Будут уметь:**

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

#### **Участие в соревнованиях**

##### **Будут знать:**

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

##### **Будут уметь:**

- закончить дистанцию II-III уровня.

## **Психологическая и морально-волевая подготовка**

### **Будут знать:**

- понятие «психологический стресс»;
- понятие «стресс» в условиях соревнований;
- растратчики психологической энергии;
- методы и средства развития волевых качеств.

### **Будут уметь:**

- регулировать стресс;
- развивать уверенность в себе;
- тренировать воображение;
- развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.

## **Походы, лагеря**

### **Будут знать:**

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и техника безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

### **Будут уметь:**

- передвигаться в составе группы.

## **Основы туристской подготовки**

### **Будут знать:**

- виды спортивных соревнований по туризму;
- характер и характеристику преодолеваемых препятствий;
- способы преодоления препятствий;
- систему штрафов для каждого этапа соревнований;
- понятия: «страховка» и «самостраховка»;
- способы крепления веревки на опоре;
- правила укладки рюкзака;
- принципы составления меню для походов и соревнований.

### **Будут уметь:**

- маркировать веревку для транспортировки;
- правильно пользоваться индивидуальной страховочной системой;
- блокировать страховочную систему;
- пользоваться усами самостраховки;
- по назначению использовать основные и вспомогательные веревки;
- пользоваться карабинами;
- организовывать командную страховку;
- укладывать рюкзак;
- готовить пищу в полевых условиях.

## **Предполагаемые результаты после четвертого года обучения**

### **Техника безопасности.**

### **Будут знать:**

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- правила пожарной безопасности при обращении с огнём;
- причины возникновения пожаров;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации;
- инструкцию по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с

учащимися, утвержденную Министерством образования РФ 13.07.1992 г.

**Будут уметь:**

- находить выход из криминальных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу;
- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

**Обзор развития ориентирования**

**Будут знать:**

- перспективы развития ориентирования;
- достижения российских спортсменов на международной арене;
- задачи и пути развития ориентирования в данном регионе.

**Будут уметь:**

- давать характеристику деятельности местной федерации;
- давать характеристику выступлений ориентировщиков местной федерации на соревнованиях всероссийского уровня.

**Основы методики обучения и тренировки**

**Будут знать:**

- задачи тренировочного процесса;
- взаимосвязь физической, волевой, технической, тактической, психологической подготовок;
- дидактические принципы тренировочного процесса.

**Будут уметь:**

- правильно подбирать учебный материал;
- дозировать нагрузку на тренировках;
- воспитывать в себе и проявлять высокие моральные и волевые качества в процессе обучения.

**Планирование спортивной тренировки**

**Будут знать:**

- значение планирования как основы управления процессом тренировки;
- задачи периодов и этапов годичного цикла тренировки;
- содержание периодов и этапов годичного цикла тренировки.

**Будут уметь:**

- выполнять действия по планированию тренировок: перспективному, текущему, оперативному;
- давать характеристику круглогодичному тренировочному процессу.

**Судейская практика**

**Будут знать:**

- общее представление о коллегии судей соревнований;
- обязанности начальника дистанций и его помощников;
- основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию;
- технологию нанесения дистанций на спортивные карты;
- технологию подсчета предварительных результатов соревнований.

**Будут уметь:**

- работать в составе судейских бригад городских соревнований в качестве помощника начальника дистанций;
- планировать дистанции учебно-тренировочных соревнований по спортивному ориентированию;
- наносить на спортивные карты дистанции.

**Правила соревнований по спортивному ориентированию**

**Будут знать:**

- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- права и обязанности участников соревнований, представителя, Педагога и капитана команды;



- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- критерии допуска к соревнованиям;
- разрядные требования.

#### **Будут уметь:**

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях.

### **Общая физическая подготовка**

#### **Будут знать:**

- специфические особенности спортивного ориентирования;
- значение морально-волевой подготовки для занятий спортивным ориентированием;
- специфические особенности кроссового бега;
- технику лыжных ходов;
- гимнастические упражнения, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры;
- упражнения, направленные на развитие физических качеств.

#### **Будут уметь:**

- передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъёмы, спуски и торможения;
- владеть приёмами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

### **Специальная физическая подготовка**

#### **Будут знать:**

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

#### **Будут уметь:**

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты;
- выполнять упражнения на развитие гибкости; выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести;
- выполнять упражнения на развитие силы.

### **Техническая подготовка**

#### **Будут знать:**

- особенности кроссового бега по сильнопересеченной местности;
- понятие «высота сечения»;
- разновидности рельефа и его изображение на картах;
- сбивающие факторы при измерении расстояний на местности.

#### **Будут уметь:**

- выполнять технику кроссового бега по разной местности, по различному грунту;
- выполнять технические приёмы: грубый азимут, точный азимут;
- комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью;
- выполнять действия для развития чувства расстояния, чувства направления.

### **Тактическая подготовка**

#### **Будут знать:**

- особенности основных и тренировочных стартов;
- особенности индивидуальных и групповых стартов;
- положительные и отрицательные стороны движения в «паровозе»;
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;
- зависимость качества ориентирования от скорости бега.

### **Будут уметь:**

- выполнять тактические действия в отношении соперников;
- использовать участников для контроля ситуации;
- использовать участников как дополнительный ориентир при выходе на КП;
- выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий;
- выполнять приёмы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход и т.д.);
- пользоваться предстартовой информацией.

### **Контрольные нормативы**

#### **Будут знать:**

- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования.

#### **Будут уметь:**

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

### **Участие в соревнованиях**

#### **Будут знать:**

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

#### **Будут уметь:**

- закончить дистанцию IV-V уровня.

### **Психологическая и морально-волевая подготовка**

#### **Будут знать:**

- типы высшей нервной деятельности;
- зависимость тренировочного процесса от психических особенностей учащихся;
- влияние темперамента занимающихся на тренировочный процесс;
- многообразие ощущений и восприятий в спортивном ориентировании;
- специализированные восприятия;
- понятие «психологический стресс»;
- понятие «стресс» в условиях соревнований;
- растратчики психологической энергии;
- методы и средства развития волевых качеств;
- значение волевых усилий;
- особенности эмоциональных переживаний.

#### **Будут уметь:**

- регулировать стресс;
- развивать уверенность в себе;
- тренировать мыслительное воображение;
- развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.

### **Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка.**

#### **Будут знать:**

- меры личной и общественной профилактики болезней;
- понятия о заразных болезнях и меры предосторожности;
- причины утомления;
- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия;

- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;
- основы спортивного массажа.

#### **Будут уметь:**

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять простейшие приёмы массажа, самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства тренировочного процесса (душ, баня, массаж, сон);
- следить за изменениями показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Анализ тренировок и соревнований.

#### **Дневник спортсмена-ориентировщика**

#### **Будут знать:**

- методы ведения дневника тренировок и соревнований;
- методы анализа результатов тренировок и соревнований;
- методы записи и анализа;
- методы самоконтроля физического состояния и здоровья.

#### **Будут уметь:**

- выполнять разбор путей прохождения дистанции;
- выполнять хронометраж прохождения дистанции;
- вести дневник спортсмена-ориентировщика;
- вести записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок;
- производить анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

#### **Походы, лагеря**

#### **Будут знать:**

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и техника безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

#### **Будут уметь:**

- передвигаться в составе группы.

#### **Основы туристской подготовки**

#### **Будут знать:**

- виды спортивных соревнований по туризму;
- характер и характеристику преодолеваемых препятствий;
- способы преодоления препятствий;
- систему штрафов для каждого этапа соревнований;
- понятия «страховка» и «самостраховка»;
- способы крепления веревки на опоре;
- правила укладки рюкзака;
- туристские узлы и их применение;
- принципы составления меню для походов и соревнований.

#### **Будут уметь:**

- маркировать веревку для транспортировки;
- правильно пользоваться индивидуальной страховочной системой;
- блокировать страховочную систему;
- пользоваться усами самостраховки;
- по назначению использовать основные и вспомогательные веревки;
- пользоваться карабинами;
- организовывать командную страховку;

- укладывать рюкзак;
- наводить переправы через естественные преграды (навесная, параллельная, вброд);
- готовить пищу в полевых условиях.

**В результате освоения программы идет формирование следующих универсальных учебных действий:**

**Личностные результаты освоения**

**В рамках когнитивного компонента будут сформированы:**

- формирование осознанного, уважительного доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий.

**В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:**

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- уважение к истории, культурным и историческим памятникам;
- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;
- уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим;

**В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:**

- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании.
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;
- умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий;
- готовность к выбору профильного образования.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Учащийся научится:**

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных педагогом ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- оценивать свои учебные достижения, поведение, осознанно определять сферы своих интересов и возможностей;
- владение умениями совместной деятельности: согласование и координация деятельности с другими её участниками;
- объективно оценивать свой вклад в решение общих задач коллектива;
- оценивать свою деятельность с точки зрения нравственных, эстетических ценностей, использовать свои права и выполнять свои обязанности члена учебного коллектива;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия, устранять причины возникших трудностей и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Учащийся научится:**

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми, учитывать особенности различного ролевого поведения (лидер, подчиненный).

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Учащийся научится:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- давать определение понятиям;
- творчески решать учебные и практические задачи: умение мотивированно отказываться от образца, искать оригинальные решения; самостоятельно выполнять различные творческие работы.

#### **Ключевые компетенции**

##### **Учебно-исследовательская и проектная компетенции**

##### **Учащийся научится:**

- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
- использовать такие методы и приёмы, как постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», моделирование, теоретическое обоснование;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения.

#### **4. Формы подведения итогов реализации программы:**

Используемые педагогом формы контроля:

- беседа;
- наблюдение;
- сдача нормативов;
- викторина;
- собеседование;
- индивидуальные практические задания;
- самостоятельная работа;
- контрольная работа;
- проверочные задания на онлайн платформе
- соревнования;
- поход.

### **5. Учебно-тематический план занятий.**

#### **1-й год обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов	Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
---	------------------------	------------------	---------------------------	-----------------------------

		Всего	Теория	Практика		
<b>1. Введение</b>						
1.1.	Введение	2	2	0	беседа	опрос
<b>2. Техника безопасности</b>						
2.1.	Основы безопасности	4	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
2.2.	Моделирование нестандартных ситуаций		0	2	практикум	наблюдение
<b>3. История спортивного ориентирования</b>						
3.1	Обзор развития ориентирования	2	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
<b>4. Гигиена спортсмена</b>						
4.1	Гигиена тела, одежды и обуви.	2	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
<b>5. Правила соревнований по спортивному ориентированию</b>						
5.1	Агитационное значение соревнований.	4	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
5.2	Действия участника соревнований		0	2	практикум	наблюдение
<b>6. Снаряжение ориентировщика</b>						
6.1	Снаряжение ориентировщика	6	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
6.2	Устройство, изготовление снаряжения.		0	2	практикум	наблюдение
6.3	Подборка и установка снаряжения.		0	2	практикум	наблюдение
<b>7. Судейская практика</b>						
7.1	Судейство на соревнованиях	4	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
7.2	Работа с протоколами на соревнованиях		0	2	практикум	наблюдение
<b>8. Общая физическая подготовка</b>						
8.1	Ходьба, бег	10	0	2	практикум	наблюдение
8.2	Упражнения для рук и плечевого пояса		0	2	практикум	наблюдение
	Упражнения для мышц ног					
8.3	Упражнения для шеи и туловища		0	2	практикум	наблюдение
8.4	Легкая атлетика, Акробатика		0	2	практикум	наблюдение
8.5	Лыжная подготовка	0	2	практикум	наблюдение	
<b>9. Специальная физическая подготовка</b>						
9.1	Беговая подготовка: восстановительная.	10	0	2	практикум	наблюдение

9.2	Беговая подготовка: поддерживающая.		0	2	практикум	наблюдение
9.3	Беговая подготовка: развивающая.		0	2	практикум	наблюдение
9.4	Беговая подготовка: субмаксимальная.		0	2	практикум	наблюдение
9.5	Беговая подготовка: фартлек.		0	2	практикум	наблюдение
<b>10. Техническая подготовка</b>						
10.1	Понятие о технике ориентирования	14	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
10.2	Измерение расстояний на местности		0	2	практикум	наблюдение
10.3	Спортивный компас.		0	2	практикум	наблюдение
10.4	Движение по азимуту.		0	2	практикум	наблюдение
10.5	Определение точки стояния		0	2	практикум	наблюдение
10.6	Определение и контроль направлений по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.		0	2	практикум	наблюдение
10.7	Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты		0	2	практикум	наблюдение
<b>11. Тактическая подготовка</b>						
11.1	Понятие о тактике.	14	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
11.2	Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп		0	2	практикум	наблюдение
11.3	Тактические действия на соревнованиях с ограниченным количеством групп		0	2	практикум	наблюдение
11.4	Действия в стартовом городке		0	2	практикум	наблюдение
11.5	Тактика при выборе пути движения.		0	2	практикум	наблюдение
11.6	Подход и уход с контрольного пункта.		0	2	практикум	наблюдение
11.7	Раскладка сил на дистанцию.		0	2	практикум	наблюдение
<b>12. Контрольные нормативы</b>						
12.1	Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориен-	4	0	2	практикум	наблюдение

	тированию					
12.2	Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.		0	2	практикум	наблюдение
<b>13. Краеведение</b>						
13.1	История города и край	4	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
13.2	Посещение экскурсионных объектов города		0	2	практикум	наблюдение
<b>14. Психологическая и морально-волевая подготовка</b>						
14.1	Задачи и средства морально-волевой подготовки.	12	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
14.2	Воспитание целеустремлённости и самостоятельности.		0	2	практикум	наблюдение
14.3	Воспитание решительности и смелости.		0	2	практикум	наблюдение
14.4	Воспитание выдержки.		0	2	практикум	наблюдение
14.5	Воспитание настойчивости в достижении цели.		0	2	практикум	наблюдение
14.6	Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.		0	2	практикум	наблюдение
<b>15. Охрана природы, памятников истории и культуры</b>						
15.1	Физико-географическая характеристика родного края.	4	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
15.2	Охрана природы: маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня		0	2	практикум	наблюдение
<b>16. Основы туристской подготовки</b>						
16.1	Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика.	8	2	0	беседа	опрос
16.2	Туристское снаряжение: групповое и личное. Туристские палатки		0	2	практикум	наблюдение
16.3	Бивак		0	2	практикум	наблюдение
16.4	Узлы: назначение и		0	2	практикум	наблюдение



	применение.					
<b>17. Медико-санитарная подготовка.</b>						
17.1	Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля.	14	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
17.2	Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях		0	2	практикум	наблюдение
17.3	Оказание первой доврачебной помощи при разрывах связок, мышц и сухожилий.		0	2	практикум	наблюдение
17.4	Оказание первой доврачебной помощи при ожогах, солнечном, тепловом ударах, ознобе, обморожениях.		0	2	практикум	наблюдение
17.5	Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины.		0	2	практикум	наблюдение
17.6	Приемы искусственного дыхания.		0	2	практикум	наблюдение
17.7	Способы транспортировки пострадавшего.		0	2	практикум	наблюдение
<b>18. Топография</b>						
18.1	Основы топографии.	14	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
18.2	Условные знаки топографических карт. Рисовка топонимов.		0	2	практикум	наблюдение
18.3	Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт		0	2	практикум	наблюдение
18.4	Изображение высоты местности		0	2	практикум	наблюдение
18.5	Определение крутизны склона и его высоты		0	2	практикум	наблюдение
18.6	Измерение расстояний до недоступных предметов.		0	2	практикум	наблюдение
18.7	Закрепление пройденного материала		0	2	практикум	наблюдение
<b>19. Соревнования, походы.</b>						
19.1	Участие в республиканской онлайн-игре «БГИ»	10	0	2	практикум	наблюдение

19.2	Соревнования по СО по выбору «Листопад»		0	2	практикум	наблюдение
19.3	Соревнования по лабиринтному ориентированию «Декабринт»		0	2	практикум	наблюдение
19.4	Соревнования по СО в заданном направлении «Первоцвет»		0	2	практикум	наблюдение
19.5	Соревнования «Гурслет»		0	2	практикум	наблюдение
<b>Итого часов</b>		<b>144</b>	<b>30</b>	<b>114</b>		

**Учебно-тематический план занятий.  
2-й год обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
<b>1. Введение</b>						
1.1.	Введение	2	2	0	беседа	опрос
<b>2. Техника безопасности</b>						
2.1.	Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.	4	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
2.2.	Первичные средства пожаротушения		0	2	практикум	наблюдение
<b>3. Обзор развития ориентирования</b>						
3.1	Характеристика современного состояния ориентирования.	2	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
<b>4. Оказание первой доврачебной помощи</b>						
4.1	Меры предупреждения переутомления.	4	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
4.2	Основные приемы спортивного массажа		0	2	практика	наблюдение
<b>5. Правила соревнований по спортивному ориентированию</b>						
5.1	Разбор правил соревнований.	4	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
5.2	Отработка навыков спортивного поведения		0	2	практикум	наблюдение
<b>6. Снаряжение ориентировщика</b>						
6.1	Учебные полигоны, их оборудование.	4	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос

6.2	Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.		0	2	практикум	наблюдение
<b>7. Правила соревнований по другим видам спорта</b>						
7.1	Основные положения. Правила организации и проведения.	4	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
7.2	Отработка навыков спортивного поведения на муниципальных соревнованиях.		0	2	соревнования	наблюдение
<b>8. Судейская практика</b>						
8.1	Судейская коллегия соревнований. Оборудование старта, финиша.	4	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
8.2	Участие в работе судейских бригад городских соревнований		0	2	практикум	наблюдение
<b>9. Общая физическая подготовка</b>						
9.1	Мышечная деятельность	20	2	0	беседа (дистанционное обучение)	наблюдение
9.2	Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.		0	2	практикум	наблюдение
9.3	Гимнастические упражнения.		0	2	практикум	наблюдение
9.4	Спортивные игры и эстафеты.		0	2	практикум	наблюдение
9.5	Спортивная ходьба.		0	2	практикум	наблюдение
9.6	Упражнения на расслабление.		0	2	практикум	наблюдение
9.7	Упражнения, направленные на развитие быстроты.		0	2	практикум	наблюдение
9.8	Упражнения, направленные на развитие силы.		0	2	практикум	наблюдение
9.9	Упражнения, направленные на развитие гибкости.		0	2	практикум	наблюдение
9.10	Упражнения, направленные на развитие выносливости.		0	2	практикум	наблюдение
<b>10. Специальная физическая подготовка</b>						
10.1	Роль и значение спе-	14	0	2	практикум	наблюдение

	циальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков.					
10.2	Бег в равномерном темпе		0	2	практикум	наблюдение
10.3	Бег с высокого и низкого старта на скорость		0	2	практикум	наблюдение
10.4	Бег на месте в быстром темпе бег с внезапной сменной направления		0	2	практикум	наблюдение
10.5	Упражнения на растяжку прыжки		0	2	практикум	наблюдение
10.6	Упражнения на равновесие сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание,		0	2	практикум	наблюдение
10.7	Приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением		0	2	практикум	наблюдение
<b>11. Техническая подготовка</b>						
11.1	Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.		2	0	беседа (дистанционное обучение)	наблюдение
11.2	Специализированные качества ориентировщика		0	2	практикум	наблюдение
11.3	Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.		0	2	практикум	наблюдение
11.4	Чтение карты		0	2	практикум	наблюдение
11.5	Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности	14	0	2	практикум	наблюдение
11.6	Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.		0	2	практикум	наблюдение
11.7	Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП. Уход		0	2	практикум	наблюдение

	с КП.					
<b>12. Тактическая подготовка</b>						
12.1	Действия ориентировщика на различных участках трассы.	20	2	0	беседа (дистанционное обучение)	наблюдение
12.2	Соотношение скорости бега и качества ориентирования.		0	2	практикум	наблюдение
12.3	Последовательность действий при прохождении дистанции.		0	2	практикум	наблюдение
12.4	Приемы ориентирования.		0	2	практикум	наблюдение
12.5	Предстартовая информация.		0	2	практикум	наблюдение
12.6	параметры дистанции.		0	2	практикум	наблюдение
12.7	параметры карты; характер местности.		0	2	практикум	наблюдение
12.8	стартовые параметры.		0	2	практикум	наблюдение
12.9	параметры района; сведения о КП.		0	2	практикум	наблюдение
12.10	опасные места, стартовые данные соперника.		0	2	практикум	наблюдение
<b>13. Контрольные нормативы</b>						
13.1	Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию, туризму.	6	0	2	практикум	наблюдение
13.2	Сдача теоретических и практических навыков по легкой атлетике, лыжным гонкам.		0	2	практикум	наблюдение
13.3	Сдача нормативов по ОФП.		0	2	практикум	наблюдение
<b>14. Краеведение</b>						
14.1	Географическое положение края. Особенности.	6	2	0	беседа (дистанционное обучение)	наблюдение
14.2	Растительный и животный мир.		0	2	практикум	наблюдение
14.3	Население, история, хозяйство, культура, заповедники.		0	2	практикум	наблюдение
<b>15. Психологическая и морально-волевая подготовка</b>						
15.1	Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-	10	2	0	беседа (дистанционное обучение)	наблюдение

	ориентировщиков					
15.2	Методы и средства развития волевых качеств.		0	2	практикум	наблюдение
15.3	Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе. Утомление.		0	2	практикум	наблюдение
15.4	Психологическая самоподготовка к старту.		0	2	практикум	наблюдение
15.5	Воспитание воли и регулирование эмоций.		0	2	практикум	наблюдение
<b>16. Охрана природы, памятников истории и культуры</b>						
16.1	Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.	8	2	0	беседа (дистанционное обучение)	наблюдение
16.2	Пропаганда охраны природы.		0	2	практикум	наблюдение
16.3	Посадка зеленых насаждений. Очистка лесов.		0	2	практикум	наблюдение
16.4	Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.		0	2	практикум	наблюдение
<b>17. Основы туристской подготовки</b>						
17.1	Распределение должностей	16	2	0	беседа (дистанционное обучение)	наблюдение
17.2	Меню для походов и соревнований. Хранение продуктов.		0	2	практикум	наблюдение
17.3	Укладка рюкзака и упаковка продуктов.		0	2	практикум	наблюдение
17.4	Составление меню, графика дежурства.		0	2	практикум	наблюдение
17.5	Приготовление пищи в полевых условиях.		0	2	практикум	наблюдение
17.6	Обучение пользованию топором, двуручной пилой.		0	2	практикум	наблюдение
17.7	Организация полевой постели, места для отдыха.		0	2	практикум	наблюдение
17.8	Организация дневки (досуг, игры, развлечения).		0	2	практикум	наблюдение
<b>18. Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии.</b>						

18.1	Отработка навыков по каждому разделу программы.	2	2	0	беседа (дистанционное обучение)	наблюдение
<b>Итого часов</b>		<b>144</b>	<b>31</b>	<b>113</b>		

**Учебно-тематический план занятий.  
3-й год обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
<b>1. Техника безопасности</b>						
1.1.	Основы безопасности	4	2	0	беседа	опрос
1.2.	Отработка практических навыков пожаротушения.		0	2	практикум	наблюдение
<b>2. Обзор развития ориентирования</b>						
2.1	Международная федерация ориентирования и её деятельность.	2	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
<b>3. Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка</b>						
3.1	Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики.	6	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
3.2	Утомление и перетренировка.		0	2	практика	наблюдение
3.3	Массаж до и после тренировок и соревнований.		0	2	практика	наблюдение
<b>4. Физиологические основы спортивной тренировки</b>						
4.1	Характеристика формирования двигательных навыков.	8	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
4.2	Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.		0	2	практика	наблюдение
4.3	Формирование двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма.		0	2	практика	наблюдение
4.4	Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию.		0	2	практика	наблюдение
<b>5. Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика</b>						

5.1	Методы анализа результатов тренировок и соревнований.	6	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
5.2	Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции.		0	2	практика	наблюдение
5.3	Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.		0	2	практика	наблюдение
<b>6. Правила соревнований по спортивному ориентированию</b>						
6.1	Основные положения правил соревнований. Разрядные требования.	4	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
6.2	Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.		0	2	практикум	наблюдение
<b>7. Правила соревнований по другим видам спорта</b>						
7.1	Правила организации и проведения соревнований. Разрядные требования.	2	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
<b>8. Судейская практика</b>						
8.1	Судейская коллегия соревнований.	6	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
8.2	Планирование и постановка дистанций. Обеспечение безопасности при планировании дистанции.		0	2	практикум	наблюдение
8.3	Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должности помощника начальника дистанций.		0	2	практикум	наблюдение
<b>9. Общая физическая подготовка</b>						
9.1	Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движений, про-	18	2	0	беседа (дистанционное обучение)	наблюдение



	извольного расслабления.					
9.2	Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП.		0	2	практикум	наблюдение
9.3	Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины		0	2	практикум	наблюдение
9.4	Содержание и объемы годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков.		0	2	практикум	наблюдение
9.5	Воспитание и выработка основных физических качеств ориентировщика.		0	2	практикум	наблюдение
9.6	Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности.		0	2	практикум	наблюдение
9.7	Лыжная подготовка. Игры на местности.		0	2	практикум	наблюдение
9.8	Плавание.		0	2	практикум	наблюдение
9.9	Езда на велосипеде.		0	2	практикум	наблюдение
<b>10. Специальная физическая подготовка</b>						
10.1	Роль и значение специальной физической подготовки.	16	0	2	практикум	наблюдение
10.2	Характер и методика развития физических и специальных качеств.		0	2	практикум	наблюдение
10.3	Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.		0	2	практикум	наблюдение
10.4	Упражнения на развитие выносливости.		0	2	практикум	наблюдение
10.5	Упражнения на развитие быстроты.		0	2	практикум	наблюдение
10.6	Упражнения на развитие гибкости.		0	2	практикум	наблюдение
10.7	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести.		0	2	практикум	наблюдение
10.8	Упражнения на развитие силы.		0	2	практикум	наблюдение
<b>11. Техническая подготовка</b>						
11.1	Изображение релье-	20	2	0	беседа	наблюдение

	фа. Высота сечения.				(дистанционное обучение)	
11.2	Степень надежности ориентиров.		0	2	практикум	наблюдение
11.3	Генерализация спортивных карт. Символьные легенды КП.		0	2	практикум	наблюдение
11.4	Комплексное чтение спортивных карт.		0	2	практикум	наблюдение
11.5	Измерение расстояний по заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъёмов и спусков, по склонам различной крутизны.		0	2	практикум	наблюдение
11.6	Движение по азимуту.		0	2	практикум	наблюдение
11.7	Движение по солнцу без компаса.		0	2	практикум	наблюдение
11.8	Движение по маркированной трассе.		0	2	практикум	наблюдение
11.9	Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры.		0	2	практикум	наблюдение
11.10	Слежение за местностью с одновременным чтением карты.		0	2	практикум	наблюдение
<b>12. Тактическая подготовка</b>						
12.1	Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию.	18	2	0	беседа (дистанционное обучение)	наблюдение
12.2	Действия ориентировщика на различных участках трассы.		0	2	практикум	наблюдение
12.3	Соотношение скорости бега и техники ориентирования.		0	2	практикум	наблюдение
12.4	Последовательность действий при прохождении дистанции.		0	2	практикум	наблюдение
12.5	Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности,		0	2	практикум	наблюдение
12.6	Выбор пути движения с учетом почвенного покрова, метеорологических усло-		0	2	практикум	наблюдение

	вий.					
12.7	Приемы ориентирования		0	2	практикум	наблюдение
12.8	Предстартовая информация		0	2	практикум	наблюдение
12.9	Параметры района соревнований.		0	2	практикум	наблюдение
<b>13. Контрольные нормативы</b>						
13.1	Сдача теоретических знаний по спортивному туризму	8	0	2	практикум	наблюдение
13.2	Сдача практических умений и навыков по спортивному ориентированию		0	2	практикум	наблюдение
13.3	Сдача нормативов по ОФП.		0	2	практикум	наблюдение
13.4	Сдача нормативов по ОФП.		0	2	практикум	наблюдение
<b>14. Участие в соревнованиях</b>						
14.1	БГИ	16	0	2	практикум	наблюдение
14.2	Городское ориентирование		0	2	практикум	наблюдение
14.3	Спортивное ориентирование в заданном направлении		0	2	практикум	наблюдение
14.4	Спортивное ориентирование на маркированной трассе		0	2	практикум	наблюдение
14.5	Лабиринтное ориентирование		0	2	практикум	наблюдение
14.6	Соревнования по спасательным работам в техногенных условиях		0	2	практикум	наблюдение
14.7	Спортивное ориентирование по выбору		0	2	практикум	наблюдение
14.8	Турслет		0	2	практикум	наблюдение
<b>15. Психологическая и морально-волевая подготовка</b>						
15.1	Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований.	10	2	0	беседа (дистанционное обучение)	наблюдение
15.2	Растратчики психологической энергии		0	2	практикум	наблюдение
15.3	Регулирование стресса.		0	2	практикум	наблюдение
15.4	Развитие уверенности в себе.		0	2	практикум	наблюдение
15.5	Тренировка воображения. Психологические свойства		0	2	практикум	наблюдение

	спортсменов				
<b>16. Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии.</b>					
16.1	Поход.	Вне сетки часов		беседа	наблюдение
<b>Итого часов</b>		<b>144</b>	<b>18</b>	<b>126</b>	

**Учебно-тематический план занятий.  
4-й год обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
<b>1. Техника безопасности</b>						
1.1.	Меры личной безопасности в криминальной ситуации.	2	2	0	беседа	опрос
<b>2. Обзор развития ориентирования</b>						
2.1	Перспективы развития ориентирования в Республике.	2	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
<b>3. Основы методики обучения и тренировки</b>						
3.1	Главные задачи тренировочного процесса.	6	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
3.2	Воспитание и проявление высоких моральных и волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков		0	2	практика	наблюдение
3.3	Обучение и тренировки, приближенные к условиям соревнований.		0	2	практика	наблюдение
<b>4. Планирование спортивной тренировки</b>						
4.1	Планирование тренировочного процесса – важнейшая предпосылка достижения высокого результата.	6	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
4.2	Планирование тренировок: перспективное текущее, оперативное.		0	2	практика	наблюдение
4.3	Круглогодичная тренировка, годичный цикл.		0	2	практика	наблюдение
<b>5. Судейская практика</b>						
5.1	Начальник дистанций и его помощники.	6	0	2	практика	наблюдение
5.2	Планирование и постановка дистанций.		0	2	практика	наблюдение
5.3	Участие в работе су-		0	2	практика	наблюдение

	дейских бригад.					
<b>6. Правила соревнований по спортивному ориентированию</b>						
6.1	Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию.	2	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
<b>7. Общая физическая подготовка</b>						
7.1	Бег 30 м	24	0	2	практика	наблюдение
7.2	Бег 60 м. (с)		0	2	практика	наблюдение
7.3	Бег 1500м. (мин.)		0	2	практика	наблюдение
7.4	Отжимание в упоре лёжа (кол.)		0	2	практика	наблюдение
7.5	Отжимание в упоре лёжа (кол.)		0	2	практика	наблюдение
7.6	Прыжки на скакалке (кол./мин.)		0	2	практика	наблюдение
7.7	Прыжки на скакалке (кол./мин.)		0	2	практика	наблюдение
7.8	Челночный бег 3x10м. (сек.)		0	2	практика	наблюдение
7.9	Прыжки в длину с места (см.)		0	2	практика	наблюдение
7.10	Пресс 30с. (кол.)		0	2	практика	наблюдение
7.11	Подтягивание М-вис (кол.)		0	2	практика	наблюдение
7.12	Подтягивание Д-низ. (кол.)		0	2	практика	наблюдение
<b>8. Специальная физическая подготовка</b>						
8.1	Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок	16	0	2	практикум	наблюдение
8.2	Характер и методика развития физических и специальных качеств.		0	2	практикум	наблюдение
8.3	Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.		0	2	практикум	наблюдение
8.4	Упражнения на развитие выносливости.		0	2	практикум	наблюдение
8.5	Упражнения на развитие быстроты.		0	2	практикум	наблюдение
8.6	Упражнения на развитие гибкости.		0	2	практикум	наблюдение
8.7	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести.		0	2	практикум	наблюдение
8.8	Упражнения на развитие силы.		0	2	практикум	наблюдение
<b>9. Техническая подготовка</b>						

9.1	Комплексное чтение спортивных карт в процессе непрерывного бега.	16	0	2	практикум	наблюдение
9.2	Измерение расстояний на сильнопересеченной, скалистой, каменистой местности.		0	2	практикум	наблюдение
9.3	Траверсирование склонов. Бег «по горизонтали».		0	2	практикум	наблюдение
9.4	Движение по азимуту с максимальной скоростью.		0	2	практикум	наблюдение
9.5	Запоминание отдельных частей карты, дистанции. Зарамочное оформление спортивных карт.		0	2	практикум	наблюдение
9.6	Ориентирование на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении и эстафетах со штрафными кругами.		0	2	практикум	наблюдение
9.7	Топографическая съёмка местности со средним рельефом.		0	2	практикум	наблюдение
9.8	Совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.		0	2	практикум	наблюдение
<b>10. Тактическая подготовка</b>						
10.1	Тактика ориентирования на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении, в эстафетном ориентировании со штрафными кругами.	18	0	2	практикум	наблюдение
10.2	Использование соперников для контроля ситуации.		0	2	практикум	наблюдение
10.3	Использование соперников как дополнительный ориентир при выходе на КП.		0	2	практикум	наблюдение
10.4	Использование «паровозов» при прохождении дистанции. Реакция на соперника.		0	2	практикум	наблюдение

10.5	Выбор пути движения с учетом рельефа местности,		0	2	практикум	наблюдение
10.6	Выбор пути движения с учетом проходимости растительности, почвенного покрова,		0	2	практикум	наблюдение
10.7	Выбор пути движения с учетом метеорологических условий.		0	2	практикум	наблюдение
10.8	Приемы ориентирования		0	2	практикум	наблюдение
10.9	Предстартовая информация.		0	2	практикум	наблюдение
<b>11. Контрольные нормативы</b>						
11.1	Сдача практических навыков по спортивному ориентированию.	8	0	2	беседа (дистанционное обучение)	наблюдение
11.2	Сдача практических навыков по туризму.		0	2	практикум	наблюдение
11.3	Сдача практических навыков по легкой атлетике.		0	2	практикум	наблюдение
11.4	Сдача практических навыков по лыжным гонкам.		0	2	практикум	наблюдение
<b>12. Участие в соревнованиях</b>						
12.1	БГИ	18	0	2	практикум	наблюдение
12.2	Городское ориентирование		0	2	практикум	наблюдение
12.3	Спортивное ориентирование по выбору		0	2	практикум	наблюдение
12.4	Спортивное ориентирование по маркированной трассе		0	2	практикум	наблюдение
12.5	Спасательные работы в техногенных условиях 1 этап		0	2	практикум	наблюдение
12.6	Спортивное ориентирование по выбору в зимнее время		0	2	практикум	наблюдение
12.7	Спасательные работы в техногенных условиях, комплексные.		0	2	практикум	наблюдение
12.8	Спортивное ориентирование в заданном направлении		0	2	практикум	наблюдение
12.9	Турслет		0	2	практикум	наблюдение
<b>13. Психологическая и морально-волевая подготовка</b>						

13.1	Психологическая подготовка к соревнованиям	12	0	2	практикум	наблюдение
13.2	Психологическая подготовка к соревнованиям		0	2	практикум	наблюдение
13.3	Диагностика на определение темперамента, работа с ним.		0	2	практикум	наблюдение
13.4	Многообразие ощущений и восприятий в спортивном ориентировании.		0	2	практикум	наблюдение
13.5	Волевые усилия и их значение.		0	2	практикум	наблюдение
13.6	Эмоциональные переживания и их особенности.		0	2	практикум	наблюдение
<b>14. Врачебный контроль и самоконтроль</b>						
14.1	Меры личной и общественной профилактики.	4	0	2	практикум	наблюдение
14.2	Массаж до и после тренировок и соревнований.		0	2	практикум	наблюдение
<b>15. Анализ тренировок и соревнований.</b>						
15.1	Время прохождения дистанции.	4	0	2	Беседа-практикум	наблюдение
15.2	Дневник спортсмена-ориентировщика.		0	2	практикум	наблюдение
<b>16. Походы, лагеря.</b>						
16.1	Поход.	Вне сетки часов			практикум	наблюдение
<b>Итого часов</b>		<b>144</b>	<b>18</b>	<b>126</b>		

## 6. Содержание программы занятий 1-й год обучения.

### 1. Введение

#### **Теоретические занятия**

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой.

#### **Практические занятия**

Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.). Прогулка в лес.

### 2. Техника безопасности

#### **Теоретические занятия**

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

#### **Практические занятия**



Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.

### **История спортивного ориентирования**

#### **Теоретические занятия**

Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования.

#### **Практические занятия**

Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками города.

### **3. Гигиена спортсмена**

#### **Теоретические занятия**

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

### **4. Правила соревнований по спортивному ориентированию**

#### **Теоретические занятия**

Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. РИДЫ и способы проведения соревнований, характер соревнований.

#### **Практические занятия**

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

### **Снаряжение ориентировщика**

#### **Теоретические занятия**

Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.

#### **Практические занятия**

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

### **5. Судейская практика**

#### **Теоретические занятия**

Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья – контролер КП, обязанности судьи – контролера КП. Оборудование старта и финиша.

#### **Практические занятия**

Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию.

### **Общая физическая подготовка**

#### **Теоретические занятия**

Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

#### **Практические занятия**

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперёд, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересечённой местности). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

### **6. Специальная физическая подготовка**

#### **Теоретические занятия**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

#### ***Практические занятия***

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек – игра скоростей.

#### **Техническая подготовка**

##### **Теоретические занятия**

Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

##### ***Практические занятия***

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. 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.

#### **Тактическая подготовка**

##### **Теоретические занятия**

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

##### ***Практические занятия***

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.

### **7. Контрольные нормативы**

#### **Практические занятия**

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

#### **Участие в соревнованиях**

##### **Теоретические занятия**

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

##### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города, области. Соревнования среди учащихся ЦДЮТ, школ, клубов.

#### **Краеведение**

##### **Теоретические занятия**

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и края. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области.

##### ***Практические занятия***

Посещение экскурсионных объектов города и республики, музеев. Просмотр фото- и видеоматериалов. Встреча с ветеранами войны. Участие в краеведческих викторинах.

### **8. Психологическая и морально-волевая подготовка**

#### **Теоретические занятия**

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.

#### ***Практические занятия***

Воспитание целеустремлённости, самостоятельности, решительности и: смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

#### **Охрана природы и памятников истории и культуры**

##### **Теоретические занятия**

Важность охраны природы, памятников истории и культуры. Физико-географическая характеристика родного края. Её особенности: климат, растительность, реки, озера, животный мир. Памятные исторические места.

##### ***Практические занятия***

Охрана природы: маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня, совершенствование снаряжения, использование которого не причиняет вреда окружающей природе. Охрана памятников.

#### **Основы туристской подготовки**

##### **Теоретические занятия**

Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм – один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.

##### ***Практические занятия***

Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзаки: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак: требования к месту бивака, снятие бивака, уборка территории, противопожарные меры. Узлы: назначение и применение.

#### **Медико-санитарная подготовка**

##### **Теоретические занятия**

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

##### ***Практические занятия***

Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

#### **Топографическая подготовка**

##### **Теоретические занятия**

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты.

##### ***Практические занятия***

Условные знаки топографических карт. Рисовка топонимов. Виды масштабов, упражнения с масштабами топографических карт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.

#### **9. Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии – вне сетки часов**

Отработка навыков по каждому разделу программы.

## **7. Содержание программы занятий 2-й год обучения**

### **1. Введение**

### **Теоретические занятия**

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 2-й год обучения.

#### ***Практические занятия***

Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление учащимися графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

### **Техника безопасности**

#### **Теоретические занятия**

Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.

#### ***Практические занятия***

Приемы эвакуации людей. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители).

### **2. Обзор развития ориентирования**

#### **Теоретические занятия**

Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ выступлений российских ориентировщиков на международных соревнованиях.

### **3. Оказание первой доврачебной помощи**

#### **Теоретические занятия**

Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Основы спортивного массажа.

#### ***Практические занятия***

Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, потряхивание. Массаж до и после тренировки и соревнований.

### **4. Правила соревнований по спортивному ориентированию**

#### **Теоретические занятия**

Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение.

#### ***Практические занятия***

Отработка навыков спортивного поведения на соревнованиях по спортивному ориентированию.

### **Снаряжение ориентировщика**

#### **Теоретические занятия**

Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности.

#### ***Практические занятия***

Устройство, изготовление, установка снаряжения. Оборудование старта, финиша, мест общего пользования.

### **Правила соревнований по другим видам спорта**

#### **Теоретические занятия**

Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования.

#### ***Практические занятия***

Отработка навыков спортивного поведения на муниципальных соревнованиях.

### **Судейская практика**

#### **Теоретические занятия**

Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках). Оборудование старта, финиша. Судья – контролер КП. Обязанности судьи.

#### ***Практические занятия***

Протокол старта, протокол прохождения КП. Работа с итоговым протоколом. Предварительная проверка отметок КП в карточке участника. Технология подсчета командных результатов. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должностях: контролер КП, судья старта, судья финиша.

## **5. Общая физическая подготовка**

### **Теоретические занятия**

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

### ***Практические занятия***

Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление. Спортивная ходьба.

## **Специальная физическая подготовка**

### **Теоретические занятия**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

### ***Практические занятия***

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек – игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

*Упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

*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:* упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

*Упражнения на развитие ловкости и прыгучести:* прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекуты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

*Упражнения на развитие силы:* сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

## **Техническая подготовка**

### **Теоретические занятия**

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты).

Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

### ***Практические занятия***

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу».

Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев.

Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП. Уход с КП.

### **Тактическая подготовка**

#### **Теоретические занятия**

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

#### ***Практические занятия***

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты); параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа); характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта); стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша); параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места); сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

### **6. Контрольные нормативы**

#### **Практические занятия**

Сдача теоретических и практических навыков спортивного ориентирования, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП.

#### **Краеведение**

#### **Теоретические занятия и *Практические занятия***

Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Интересные природные объекты.

#### **Психологическая и морально-волевая подготовка**

#### **Теоретические занятия**

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе. Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования.

#### ***Практические занятия***

Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

#### **Охрана природы, памятников истории и культуры**

#### **Теоретические занятия**

Формы занятий по охране природы. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.

#### ***Практические занятия***

Пропаганда охраны природы. Посадка зеленых насаждений. Очистка лесов. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

#### **Основы туристской подготовки**

#### **Теоретические занятия**

Распределение должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, капитан. Меню для походов и соревнований. Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов.

#### ***Практические занятия***

Составление меню, графика дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях. Обучение пользованию топором, двуручной пилой. Организация полевой постели, места для отдыха. Организация дневки (досуг, игры, развлечения).

### **7. Походы, лагеря – вне сетки часов**

Отработка навыков по каждому разделу программы.

## **8. Содержание программы занятий 3-й год обучения**

### **1. Техника безопасности**

#### **Теоретические занятия**

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности. Причины возникновения пожаров.

#### ***Практические занятия***

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте. Отработка практических навыков пожаротушения.

### **2. Обзор развития ориентирования**

#### **Теоретические занятия**

Перспективы развития ориентирования. Международная федерация ориентирования и её деятельность. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Анализ выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, республиканского, всероссийского масштаба.

### **Врачебный контроль и самоконтроль**

#### **Теоретические занятия**

Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

#### ***Практические занятия***

Утомление и перетренировка. Предупреждение переутомления. Основные приёмы спортивного массажа (поглаживание, растирание, потряхивание). Массаж до и после тренировок и соревнований.

### **3. Физиологические основы спортивной тренировки**

#### **Теоретические занятия**

Характеристика формирования двигательных навыков. Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

#### ***Практические занятия***

Формирование двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### **4. Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика**

#### **Теоретические занятия**

Методы анализа результатов тренировок и соревнований.

#### ***Практические занятия***

Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Дневник спортсмена-ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

### **Правила соревнований по спортивному ориентированию**

#### **Теоретические занятия**

Основные положения правил соревнований. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Участники соревнований, представитель, Педагог, капитан команды. Разрядные требования.

#### ***Практические занятия***

Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

### **Правила соревнований по другим видам спорта**

#### **Теоретические занятия**

Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования.

#### **5. Судейская практика**

##### ***Практические занятия***

Судейская коллегия соревнований. Начальник дистанций и его помощники. Планирование и постановка дистанций. Обеспечение безопасности при планировании дистанции. Подготовка карт к соревнованиям. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должности помощника начальника дистанций.

#### **6. Общая физическая подготовка**

##### **Теоретические занятия**

Основные задачи, принципы, методы и средства спортивных тренировок ориентировщиков. Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движений, произвольного расслабления. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП.

##### ***Практические занятия***

Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины: изменение окраски кожи, потоотделения, уровня сосредоточенности, координации движений, общего самочувствия, готовности к достижениям. Содержание и объёмы годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Воспитание и выработка основных физических качеств ориентировщика. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка. Игры на местности. Плавание. Езда на велосипеде.

#### **7. Специальная физическая подготовка**

##### **Теоретические занятия**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

##### ***Практические занятия***

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек – игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

*Упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег «в гору», специальные беговые упражнения.

*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:* упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

*Упражнения на развитие ловкости и прыгучести:* прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

*Упражнения на развитие силы:* сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами).

#### **Техническая подготовка**

##### **Теоретическая подготовка**



Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты).

Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров. Генерализация спортивных карт. Символьные легенды КП.

#### ***Практические занятия***

Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрывов, скал, ям, холмов, промоин, дамб.

Измерение расстояний по заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъёмов и спусков, по склонам различной крутизны.

Движение по азимуту по закрытой и открытой местности, по среднeperесеченной местности. Движение по солнцу без компаса.

Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно.

Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высот.

#### **Тактическая подготовка**

##### **Теоретические занятия**

Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное, ориентирование на маркированной трассе). Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и техники ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

##### ***Практические занятия***

Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий.

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований.

#### **8. Контрольные нормативы**

##### ***Практические занятия***

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП.

##### **Участие в соревнованиях**

##### **Теоретические занятия**

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

##### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: первенствах города, Республики, России.

#### **Психологическая и морально-волевая подготовка**

##### **Теоретические занятия**

Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Растратчики психологической энергии: нервное потрясение, стесненное состояние, слишком долгое сосредоточение, слишком большой стресс в иных делах, чем соревнования, слишком бездеятельные переры-

вы перед соревнованиями, персональные и социальные противоречия, социальная неуверенность, лишние наружные раздражители, сверхнастрой.

#### ***Практические занятия***

Регулирование стресса. Развитие уверенности в себе. Тренировка воображения. Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность и т.д.

### **9. Основы туристской подготовки – вне сетки часов**

#### **Теоретические занятия**

Виды спортивных соревнований по туризму: личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, личный контрольно-туристский маршрут, туристские эстафеты, поисково-спасательные работы.

Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, типичные ошибки и штрафы, взаимодействие и взаимопомощь членов команды. Страховка и самостраховка.

#### ***Практические занятия***

Маркировка веревки для транспортировки, организации страховки. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка, беседка) – требования по безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Верёвки (основные, вспомогательные, требования к ним и работа с ними). Карабины (модификации, назначение и применение). Каски и рукавицы. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Организация командной страховки. Понятия: «страхующий» (выпускающий и принимающий) и «страхуемый».

## **9. Содержание программы занятий 4-й год обучения**

### **1. Техника безопасности**

#### **Теоретические занятия**

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности. Причины возникновения пожаров.

### **Обзор развития ориентирования**

#### **Теоретические занятия**

Перспективы развития ориентирования. Местная федерация ориентирования и её деятельность. Достижения российских спортсменов ориентировщиков на международных соревнованиях. Развитие ориентирования в данном регионе, спортивном клубе. Задачи и пути развития ориентирования в данном регионе.

### **2. Основы методики обучения и тренировки**

#### **Теоретические занятия**

Главные задачи тренировочного процесса. Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой и психологической подготовок.

#### ***Практические занятия***

Подбор учебного материала и его дозировка. Воспитание и проявление высоких моральных и волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в процессе обучения, тренировок и соревнований. Обучение и тренировки, приближенные к условиям соревнований.

### **3. Планирование спортивной тренировки**

#### **Теоретические занятия**

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировочного процесса – важнейшая предпосылка достижения высокого результата. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

#### ***Практические занятия***

Планирование тренировок: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени – сезон, месяц, неделю). Круглогодичная тренировка, годичный цикл.

### **Судейская практика**

#### **Теоретические занятия**

#### ***Практические занятия***

Судейская коллегия соревнований. Начальник дистанций и его помощники. Планирование и постановка дистанций. Обеспечение безопасности при планировании дистанции. Подготовка карт к соревнованиям. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должности помощника начальника дистанций.

### **Правила соревнований по спортивному ориентированию**

#### **Теоретические занятия**

Основные положения правил соревнований. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Участники соревнований, представитель, Педагог, капитан команды. Разрядные требования. Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

## **4. Общая физическая подготовка**

### ***Практические занятия***

Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины: изменение окраски кожи, потоотделения, сосредоточенности, координации движений, общего самочувствия, готовности к достижениям. Содержание и объёмы годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Воспитание и выработка основных физических качеств ориентировщика. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка. Игры на местности. Плавание. Езда на велосипеде. Общественно полезный труд.

## **5. Специальная физическая подготовка**

### ***Практические занятия***

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек – игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

*Упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег «в гору», специальные беговые упражнения.

*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:* упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

## **6. Техническая подготовка**

### ***Практические занятия***

Комплексное чтение спортивных карт в процессе непрерывного бега. Измерение расстояний на сильнопересеченной, скалистой, каменистой местности. Траверсирование склонов. Бег «по горизонтали». Движение по азимуту с максимальной скоростью. Запоминание отдельных частей карты, дистанции. Зарамочное оформление спортивных карт. Передвижение в выбранном направлении без использования компаса. Ориентирование на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении и эстафетах со штрафными кругами.

Топографическая съёмка местности со средним рельефом. Калькирование и вычерчивание спортивных карт со средней загруженностью рельефа.

Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

### **Тактическая подготовка**

## **Теоретические занятия**

Тактические установки для текущего календаря. Основные и тренировочные старты. Тактические действия в отношении соперников. Тактика ориентирования на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении, в эстафетном ориентировании со штрафными кругами. Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах.

### ***Практические занятия***

Использование соперников для контроля ситуации. Использование соперников как дополнительный ориентир при выходе на КП. Использование «паровозов» при прохождении дистанции. Реакция на соперника.

Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий.

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

Предстартовая информация.

## **7. Контрольные нормативы**

### ***Практические занятия***

Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП. Закончить дистанцию IV-V уровня.

## **8. Участие в соревнованиях**

### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: первенствах города, республики, соревнованиях среди учащихся Центров, школ, клубов, во всероссийских соревнованиях.

## **9. Психологическая и морально-волевая подготовка**

### **Теоретические занятия**

### ***Практические занятия***

Психологическая подготовка и воспитательная работа в процессе обучения и тренировки. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа высшей нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей. Многообразие ощущений и восприятий в спортивном ориентировании. Специализированные восприятия. Волевые усилия и их значение. Эмоциональные переживания и их особенности.

## **10. Врачебный контроль и самоконтроль**

### ***Практические занятия***

Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Утомление и перетренировка. Предупреждение переутомления. Основные приёмы спортивного массажа (поглаживание, растирание, потряхивание). Массаж до и после тренировок и соревнований.

## **11. Анализ тренировок и соревнований.**

### ***Практические занятия***

Идеальное время прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Отношение идеального времени прохождения дистанции ко времени победителя. Формы и методы педагогического контроля и его связь с врачебным контролем. Дневник спортсмена-ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной и технической подготовки. Самоконтроль физического состояния и здоровья.

## **12. Походы, лагеря — вне сетки часов**

Отработка навыков по каждому разделу программы

### **Основы туристской подготовки — вне сетки часов**

### **Теоретические занятия**

Виды спортивных соревнований по туризму: личные и лично-командные соревнова-

ния по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, личный контрольно-туристский маршрут, туристские эстафеты, поисково-спасательные работы.

Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные совершаемые ошибки, взаимодействие и взаимопомощь членов команды. Страховка и самостраховка.

### **Практические занятия**

Маркировка веревки для транспортировки, организации страховки. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка, беседка) – требования по безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, самостраховки и требования к ним. Верёвки (основные, вспомогательные, требования к ним и работа с ними). Карабины (модификации, назначение и применение). Каски и рукавицы. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Организация командной страховки. Понятия: «страхующий» (выпускающий и принимающий) и «страхуемый».

## **Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий».**

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

Помещение для проведения занятий должно отвечать санитарным нормам и правилам. Основу учебно-материальной базы составляет учебный класс, учебно - методическая литература; спортзал, оборудованный для возможного проведения технических этапов, полигон для занятий по технике спортивного туризма и ориентирования на местности; инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера.

#### **6. Материально – техническое оснащение**

Для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивному ориентированию требуется: карты, компас и оборудование дистанций - контрольный пункт (стойка, призма, компостер).

#### **Перечень снаряжения и оборудования для реализации программы занятий объединения дополнительного образования по спортивному ориентированию**

1. Комплект спортивных карт различной местности 250шт.
2. Знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования 20 шт.
3. Знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования 20 шт.
4. Компостеры для отметки 20 шт.
5. Разметка для маркировки трасс разных цветов на 10 км.
6. Бумага цветная компл.
7. Курвиметр 2 шт.
8. Компаса 25 шт.
9. Условные знаки спортивных карт 25 компл. |
10. Учебные плакаты по спортивному ориентированию компл.
11. Учебные кинофильмы компл.
12. Секундомеры 4 шт.
13. Лыжи 25 пар
14. Лыжные палки 25 пар
15. Лыжные ботинки 25 пар
16. Мази лыжные 25 компл.
17. Планшеты для зимнего ориентирования 25шт.
18. Оборудование старта и финиша.
19. Кроссовки
20. Обувь с шипами для бега с ориентированием
21. Костюм беговой летний
22. Костюм беговой лыжный
23. Шапочка лыжная
24. Костюм ветрозащитный

25. Аптечка 2 шт.
26. Электромегафон 1 шт.
27. Радиостанции портативные 3 шт.
28. Костровое оборудование 2 компл.
29. Спальники 25шт.
30. Палатки туристские походные 5 шт.
31. Коврики 25шт.
32. Рюкзаки 25шт.
33. Топор походный 2 шт.
34. Тент 2шт.
35. Накидка от дождя 25шт.
36. Рем. Набор 1 шт.
37. Карандаши цветные компл.

**Рекомендуемый перечень  
личного снаряжения спортсмена ориентировщика**

19. Рюкзачок для тренировок и походов выходного дня.
20. Рюкзак для многодневных походов А-60 или А-80.
21. Коврик туристский.
22. Спальник одеяло.
23. Туфли «шиповки»
24. Кроссовки.
25. Фляжка или емкость для питьевой воды (1 – 1,5 литра).
26. Головной убор (легкий и теплый).
27. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
28. Спортивный тренировочный костюм.
29. Спортивный беговой костюм
30. Свитер шерстяной.
31. Столовые принадлежности (кружка, ложка, миска, нож складной).
32. Блокнот и ручка.
33. Накидка от дождя.
34. Рубашка с длинным рукавом.
35. Носки шерстяные.
36. Перчатки (зимой).

**7. Методическое сопровождение Программы**

Занятия по физической подготовке с группами должны проводиться с учетом возрастных особенностей занимающихся.

В начале всего тренировочного процесса руководитель обязан провести инструктаж по технике безопасности и далее проводить его регулярно по мере необходимости. Так как дети выходят на новый уровень подготовки, им необходимо больше знать о гигиене спортсмена, тренировки. Педагог, в свою очередь, должен вести учет работы – это даёт возможность своевременно определить достижения и недостатки в учебно-тренировочном процессе.

Тренировки проводятся регулярно. Предусматриваются как практические, так и теоретические занятия. На теоретических занятиях подводятся итоги соревнований, ведется разбор дистанций, анализ ошибок. Теоретические занятия проводятся по всем разделам, предусмотренным программой, в форме бесед, лекций, семинарских занятий.

Основная форма проведения практических занятий – тренировки на местности или учебном полигоне, спортивном зале. Тренировки характеризуются объемом и интенсивностью нагрузки, её характером (общим или специальным), применяемыми средствами и методами, а также мерами, направленными на восстановление организма.

Весь тренировочный процесс разумно разделить на 3 основных периода:

- подготовительный (декабрь – апрель);

- соревновательный (май – сентябрь);
- переходный (октябрь – ноябрь).

Большое значение имеет подготовительный период.

**Основные его задачи:**

- развитие выносливости (общей и специальной), силы, скорости, гибкости и т.д.;
- отработка элементов техники и тактики;
- подготовка к соревновательному периоду.

Средствами в этот период служат самые разнообразные физические упражнения: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры. Имеют место упражнения с предметами (палки, скакалки, амортизаторы и т.д.) и отягощением (гантели, штанги, набивные мячи и т.д.). Но основной удельный вес падает на кроссовую подготовку. В начале подготовительного периода рекомендую использовать такие кроссы, как восстановительный, равномерный, длительный. Один раз в неделю необходимо включать темповый бег, фартлек. В основу подготовительного периода уже необходимо включать все виды бега и уже выше перечисленные, и такие, как переменный, максимальный до отказа, а также лыжную подготовку.

При построении микроцикла необходимо придерживаться следующего правила: нагрузки (большие, средние, малые) Будут волнообразно менять друг друга. Желательно, чтобы максимальные нагрузки применялись не более 2 раз в неделю с интервалом 2-3 дня. Необходимо в мезоциклах предусматривать разгрузочные микроциклы. Нагрузочные и разгрузочные микроциклы также Будут сменяться волнообразно. Заканчивать весь подготовительный период необходимо разгрузочным микроциклом. Рекомендую в кроссовой подготовке использовать различные упражнения с картами («перевертыши», выбор пути движения и др.). Это дает возможность делать кроссы не такими монотонными и поднять эмоциональный фон занятия.

Для развития силы необходимо использовать упражнения с отягощениями. Эффект дополнительного отягощения оказывают бег в гору, по снегу, заболоченному грунту, песку. Типичны упражнения с преодолением собственного веса – отжимания, приседания, подтягивания – и с весом партнера. Определяя дозировку упражнений, следует иметь в виду, что их эффективность зависит не только от числа повторений, но и от количества подходов. Педагог должен четко следить за продолжительностью отдыха между подходами.

Специальные упражнения на гибкость улучшают подвижность суставов, положительно влияют на длину и эластичность связок, сухожилий и мышц.

**Главные задачи соревновательного периода:**

- реализация спортивной формы в полном объёме в соревнованиях;
- сохранение спортивной формы на весь соревновательный период.

Основными средствами физической подготовки служат соревнования по ориентированию и другим видам спорта, а также специальные подготовительные упражнения (все виды кроссового бега).

Проверкой подготовленности спортсмена являются соревнования. Не рекомендую стремиться показывать на всех соревнованиях высокие результаты. Соревнования лучше всего разделить на основные и подготовительные. На основных – учащиеся Будут стремиться показать наивысший для себя результат, подготовительные – служат для проверки и отработки отдельных элементов техники и тактики, приобретения соревновательного опыта. После каждого старта необходимо делать подробный анализ действий и ошибок спортсмена. Педагог должен в свою очередь вести учет роста и падения результатов.

В переходный период решаются следующие задачи:

- активный отдых;
- поддержание спортивной формы;
- лечение травм.

Для решения этих задач рекомендую использовать средства общей физической подготовки (поход, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также восстановительные, умеренной

интенсивности кроссы и фартлек.

Хочется подробнее остановиться на волевой подготовке, которая заключается в развитии настойчивости, решительности, целеустремленности, самостоятельности. Большое значение в их выработке имеют дисциплинированность, выполнение спортсменом установок Педагога. Чтобы тренировочные занятия содействовали воспитанию волевых качеств, необходимо создавать трудные условия для выполнения заданий. Педагог должен подбирать сложные, но решаемые задачи, постепенно усложняя их. В противном случае требования к проявлению волевых качеств спортсмена снижаются, интерес к занятиям падает, появляется небрежность, халатное отношение, недооценка трудностей. Большое значение имеет постановка перспективной цели (ближней, дальней). Цель должна быть достаточно трудной, но вполне реальной. Одним из важнейших условий роста мастерства ориентировщика является умение преодолевать утомление. Преодоление трудностей обеспечивается волевыми усилиями спортсмена, направленными на мобилизацию резервных сил организма, поддержание высокой скорости бега и четкое выполнение технических приёмов.

Чтобы решать успешно эти задачи **нужно:**

- увеличивать длительность и интенсивность нагрузок;
- сокращать время отдыха при переменном режиме работы.

Так как соревнования по ориентированию проводятся в любое время года, при различных погодных условиях, спортсмену необходимо быть готовым к трудностям такого плана. Наилучшее средство – тренироваться в любую погоду.

Отработку технических и тактических приёмов лучше всего проводить на учебном полигоне. Основным средством тренировки являются различные упражнения.

Рекомендуемая нагрузка при различных формах проведения занятий:

- Теоретические занятия в помещении - до 2-х часов;
- Практические занятия в помещении - до 3-х часов;
- Практические занятия на местности, экскурсии - до 4-х часов;
- Тренировки на местности - до 6 часов;
- Однодневные походы, участие в однодневных соревнованиях - до 8 часов.

При проведении однодневного похода из 6-8 походных часов движение занимает в первых походах 3-4 часа, организация питания — до 1 часа, отдых и отработка запланированной темы до 3 часов. Время отдыха может быть использовано для различных игр, практических занятий, а также для сообщений краеведческого характера.

Туристская подготовка помогает основному тренировочному процессу, воспитывает чувство коллективизма, ответственность за товарищей. Занятие спортивным туризмом используются для разнообразия в подготовке спортсменов-ориентировщиков как средство тренировки общей физической подготовки.

Важно в тренировочном процессе уделять время вопросам врачебного контроля и самоконтроля, предупреждения травматизма, оказания первой медицинской помощи. Необходимо соблюдать режим дня, а через каждые 6 месяцев и по мере необходимости проводить медицинское освидетельствование спортсменов.

Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, знакомит их с жизнью страны, воспитывает любовь к Родине, к своему краю, гордость за свой народ и замечательных людей настоящего и прошлого. Большое значение краеведение имеет в приобщении учащихся к работе по охране памятников истории и культуры.

### **8. Диагностический инструментарий**

**Педагогический мониторинг** позволяет в системе отслеживать результативность образовательного процесса. Педагогический мониторинг включает в себя:

- **текущий:**

- **наблюдения** за деятельностью учащегося в процессе занятий. В ходе наблюдений фиксируется уровень практической подготовки учащихся, что дает педагогу возможность внести коррективы, определить кому нужна конкретная помощь в том или ином виде практической работы;



- **практические работы.** Проверка уровня освоения практических навыков осуществляется на каждом этапе обучения по Программе.
- **собеседование** (проверка и оценка знаний по теории, выявляется уровень усвоения терминологии);
- **самостоятельная работа** (выявляется уровень усвоения практических знаний);
- **индивидуальные задания** (проверка уровня освоения практических навыков);
- **турниры, викторины** (выявляется уровень усвоения теоретических знаний);
- **промежуточный:**
- **поход (однодневный, двухдневный).** Выявление уровня правильности, объема, глубины и действительности, усвоенных учениками знаний, получение информации о характере познавательной деятельности, об уровне самостоятельности и активности учащихся в учебном процессе.
- **итоговый:**
- **итоговый мониторинг** сформированности универсальных учебных действий и ключевых компетентностей (Приложение 3).

**Мониторинг образовательных результатов**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Показатели
1	2	3
<b>Умения:</b> собирать снаряжение для участия в соревнованиях с учётом метеорологических прогнозов;	самостоятельная работа	<b>Высокий уровень</b> -высокая творческая активность, с учетом техники безопасности.
оказывать доврачебную помощь пострадавшему;	собеседование, индивидуальные задания	
ориентироваться по компасу и топографической карте;	самостоятельная работа	
применять на практике технику и тактику ориентирования	зачет	<b>Средний уровень</b> -владение техникой ориентирования. Знание характеристик и свойств материалов и правил работы с ними
организовать питание в природных условиях;	самостоятельная работа	
разбить бивак для ночёвки на соревнованиях;	индивидуальные задания	
<b>Знания:</b> виды и типы костров, правила разведения костров и пожарной безопасности;	фронтальный опрос	<b>Низкий уровень</b> - учащийся выполняет творческое задание по образцу, предложенному педагогом и под руководством педагога
правила проведения соревнований по спортивному ориентированию	индивидуальные задания	
правила техники безопасности на тренировках и соревнованиях	собеседование	
принцип работы и составные части туристского компаса, правила ориентирования по спортивной карте и компасу, условные знаки;	самостоятельная работа	
способы оказания доврачебной помощи, состав туристской аптечки;	собеседование	
виды и способы приемов взятия КП	самостоятельная работа	
"составные части" туристского бивака и правила расположения его элементов	контрольная работа	

Условия эффективности реализации Программы

Эффективность реализации программы зависит от следующих факторов: возрастного состава группы, начального уровня подготовки, заинтересованности участников образовательного процесса в избранном виде творчества, наличия у учащихся таких качеств как терпение, усидчивость, аккуратность, стремление к достижению лучших результатов деятельности.

Важнейшим условием успешной реализации Программы является личность педагога, его практический опыт, умение увлечь интересным и сложным процессом изготовления моделей. Успех реализации образовательной программы напрямую зависит от материально-технического обеспечения программы.

Мотивационные условия – самореализация творческой личности, соревнования различного уровня, получение дальнейшего профессионального образования.

#### **9. Дидактические материалы**

Для оценки качества знаний, умений и навыков воспитанников следует проводить различного рода контрольно - проверочные мероприятия. Диагностика проводится после изучения тематического блока. Цель диагностики: констатация динамики уровня обученности воспитанников. Основными формами оценки результатов по окончании учебного года являются выполнение разрядов, участие в соревнованиях, чемпионатах по спортивному ориентированию; степенные, категорийные и некатегорийные походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) (Приложение №2).

#### **10. Список литературы**

##### Нормативно – правовая база:

➤ «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).

➤ Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

➤ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

➤ Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

➤ Федеральный закон № 273-ФЗ от 01.09.2013 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

##### Литература для педагога:

1. Акимов В.Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика. Минск: Полымя, 1987 г.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: ФиС, 1983 г.
3. Богатое С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование. М.: Военное издательство, 1982 г.
4. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. М.: ФиС, 1973 г.
5. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. М.: ФиС, 1981 г.
6. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М.: ФиС, 1985 г.
7. Кивистик А. К. О технике и тактике в спортивном ориентировании. Тарту, 1979 г.
8. Киселев В. Совершенствование техники и тактики в спортивном ориентировании. М.: Госкомспорт, 1988 г.
9. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
10. Кяркяйнен О. Спортивное ориентирование. М.: 1989 г.
11. Кошельков С А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М.:ЦДЮТур МО РФ, 1997 г.
12. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М.: ФиС, 1980 г.
13. Правила соревнований по спортивному ориентированию. М.: Федерация спортивного

ориентирования РФ, 1995 г.

*Литература, рекомендуемая для учащихся и их родителей:*

1. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. М.: Просвещение, 1990 г.

2. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997 г.

*Интернет-ресурсы*

1. Игра-симулятор по спортивному ориентированию [Электронный ресурс], - [http://sportorient.for.ru/igra\\_simulyator](http://sportorient.for.ru/igra_simulyator)

2. Игры и программы для спортивного ориентирования [Электронный ресурс], - [http://edelveys-tsc.ru/?razdel=Turklub\\_Edel\\_vejs62&subrazdel=Igri\\_sport.orientir](http://edelveys-tsc.ru/?razdel=Turklub_Edel_vejs62&subrazdel=Igri_sport.orientir)

3. Уроки ориентирования [Электронный ресурс], - [http://akcdutik.edu22.info/uroki\\_sport\\_art.pdf](http://akcdutik.edu22.info/uroki_sport_art.pdf)

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности  
«Младшие скауты»  
(3 года обучения)**

**Раздел № 1**

**«Комплекс основных характеристик программы»**

**1.1. Направленность программы**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Младшие скауты» (далее Программа) по содержательной направленности – социально-гуманитарная; по функциональному предназначению – учебно-познавательная; по форме организации — индивидуально ориентированная, групповая; по времени реализации — трехгодичной подготовки. Программа предназначена для детей 7 – 11 лет.

**1.2. Нормативно – правовое обеспечение Программы**

➤ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

➤ Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

➤ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

➤ «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).

➤ 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.

➤ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

➤ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

➤ Приказ Министерства образования и науки от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

### 1.3. Актуальность Программы

Актуальность предлагаемой образовательной программы заключается в туристско-краеведческом и скаутском развитии учащихся и обусловлена наличием в Елабужском районе уникальных исторических, художественно-архитектурных и природных ресурсов, в числе которых: живописный ландшафт национального парка «Нижняя Кама», красивейшие реки: Кама, Тойма, множество памятников архитектуры, истории, природы. Туризм является одним из важнейших факторов оздоровления учащихся. Общество располагает разнообразными спортивными программами, но лишь туризм обладает всеми необходимыми компонентами для здоровья. Это общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность, оторванность детей от техногенизированного образа жизни, смена ритма жизни на естественный, положительный эмоциональный фон межличностного общения.

### 1.4. Отличительные особенности Программы

Данная программа сочетает в себе не только скаутинг, но и туризм. После распада пионерской организации в детском общественном движении образовался вакуум. Мы стали свидетелями появления многочисленных неформальных группировок, зачастую носящих антисоциальный характер. Стало ясно, что детские общественные организации с достаточно четко заявленными педагогическими установками необходимы, и нуждаются в них в первую очередь сами дети – не все, но та часть, которая стремится к активной самореализации в жизни общества. Программа «МЛАДШИЕ СКАУТЫ» в сложившейся ситуации позволяет решать одну из проблем, стоящих перед обществом: дать детям возможность для проявления их активности в полезной для общества деятельности посредством интеграции спортивного туризма и скаутинга.

Зародившись в начале века, скаутинг избрал для себя главным ориентиром общечеловеческие ценности, такие как: сознательное служение людям, этическое и духовное совершенствование, забота об окружающей среде, уважение каждого человека в отдельности и самоуважение. Эти ценности продолжают оставаться путеводной звездой и для сегодняшних скаутов.

При создании данной программы авторы опирались на следующие педагогические идеи и принципы:

- деятельный подход в обучении;
- соответствие содержания возрастным особенностям учащихся;
- гуманизация образования;
- осуществление целостного подхода к воспитанию;
- формирование социально приемлемых интересов и потребностей учащихся и т.д.

Идея программы – формирование всесторонне развитой личности методами скаутской деятельности и средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровление, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

**Цель** программы - всестороннее развитие и совершенствование личности учащегося, путем привлечения его к скаутской и туристско-познавательной деятельности.

#### **Задачи:**

**Образовательные:** обучение основам скаутинга и туризма, расширение ориентации в окружающем мире; формирование элементарных представлений о взаимосвязях и взаимодействии с природой; получение знаний об окружающей природе, о родном крае; обучение правилам личной безопасности.

**Воспитательные:** вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма, формирование начал экологической культуры; формирование на основе скаутского метода основ нравственного воспитания; воспитание бережного отношения к своей семье, своему роду; воспитание чувства гражданственности, патриотизма; воспитание ответственности за своё поведение.

**Развивающие:** развитие творческой и исполнительской активности учащихся в про-

цессе освоения местного краеведческого материала; обеспечение необходимого уровня психологического развития и познавательной активности детей; оздоровление в условиях природной среды; развитие способности видеть и понимать красоту окружающего мира.

Исходя из целей и задач, сформулированных в программе, используются следующие методы и формы работы: групповые, индивидуальные, тестирование, экскурсии, туристские прогулки и походы, наблюдения, дидактические игры, с использованием профилактических методик, с применением функциональной музыки, с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью, беседы, словесные игры, психологические упражнения, направленные на развитие личностного роста детей, сюжетно-ролевые игры, игры – путешествия, разучивание и исполнение скаутских, туристских и бардовских песен.

В программу включаются: участие в лагерях (лагеря на осенних, зимних и весенних каникулах), однодневные походы, экскурсии, где темы программы изучаются на практике.

### **1.5. Адресат Программы**

Программа рассчитана для детей 7 – 11 лет.

Комплектовать состав объединения следует из учащихся 1-4 классов. Рекомендуемый минимальный состав группы не менее 15 человек.

### **1.6. Объем программы – 144 часа.**

### **1.7. Формы организации образовательного процесса**

Занятия объединения носят преимущественно практический характер, лишь небольшая их часть проводится в форме лекций и бесед.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед учащимися всегда стояла ближайшая и доступная им цель – знакомство с основами скаутинга, экскурсия к интересному объекту, однодневный поход и с ночевкой, участие в городских слетах, туристских соревнованиях и соревнованиях по ориентированию на местности и т. д.

Темы для занятий подбираются в зависимости от общей цели объединения, подготовленности группы, сложности и длительности маршрута. Часто в план одного занятия входят различные темы. Например, во время игры по ориентированию на местности можно показать, как взобраться на откос или преодолеть реку вброд, как развести костер.

Поход на несколько километров является хорошей тренировкой перед многодневным путешествием, а фиксация наблюдений поможет в будущих путешествиях и экспедициях вести содержательные записи для отчета. После похода на занятия обсуждаются его итоги, а затем одни юные скауты делают фотомонтаж, другие обрабатывают дневник, некоторые участники занимаются копированием карт будущего похода. Конечно, это следует проводить так, чтобы не нарушать цельности занятия и не допускать перегрузки учащихся.

Содержание занятий следует постоянно усложнять. Например, от беседы о картах и топографических знаках переходить к решению топографических задач, участию в топографических играх, а затем и к самостоятельному движению с картой, от небольших прогулок – к двухдневным походам.

Руководитель должен обеспечить условия для безопасного проведения походов, путешествий. С этой целью ему необходимо подробно ознакомиться с «Инструкцией по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися», узнать обо всех особенностях маршрута; строго придерживаться норм переходов, советов по проведению купания; научить участников похода преодолевать препятствия, приемам самоконтроля; уметь оказывать первую доврачебную помощь.

В первый месяц занятий необходимо провести собрание родителей, подробно рассказать им о плане занятий и походов, об условиях их проведения, о личном снаряжении.

У каждого участника объединения должна быть записная книжка, куда записываются все сведения, услышанные на занятиях (различные нормы, условные топографические знаки, список снаряжения, наборы продуктов и пр.), заносятся впечатления о походах и экскурсиях. Все участники объединения 1-го года обучения должны иметь рабочую тетрадь младшего скаута, разработанную авторами Программы, на 2-3 году обучения используются рабочие тетради «Походное приключение», «Книга приключений младшего скаута» и «Сборник спе-

циальностей младшего скаута», разработанные РСЦ «Скауты Татарстана» в рамках Гранта Президентского фонда.

**1.8. Срок освоения программы** - 3 года обучения.

**1.9. Режим занятий.** Форма обучения – очная. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа по расписанию.

Форма занятий:

- тематические (изучение или повторение одной учебной темы);
- комплексные или интегрированные;
- игровые (изучение учебного материала в процессе игры);
- итоговые или контрольные (проверка уровня подготовки детей).

**1.10. Планируемые результаты освоения программы.**

**К концу первого года обучения дети будут знать:**

Кто такие скауты, основные законы скаутов, девиз скаутов, основные понятия и основы деятельности скаутского движения, скаутские знаки, основы оказания первой медицинской помощи, вязание и название основных узлов, основы ориентирования в городе, порядок организации и проведения походов выходного дня, правила поведения вне населенных пунктах, основы туристской техники, основы топографии и ориентирования, опасные и ядовитые растения, растущие в окрестностях.

**Будут уметь:**

Организовать походный быт, составлять раскладку продуктов, ориентироваться по карте и компасу, оказывать элементарную медицинскую помощь, применять и действовать по законам скаутов, работать в группе сверстников, передвигаться по дорогам и тропам в составе группы, преодолевать несложные естественные препятствия.

Сдать зачет по двум-трем скаутским специальностям из «Сборника специальностей младшего скаута». Рекомендуются по завершению первого года обучения провести зачетные испытания на получение звания «Младший скаут» (вне сетки часов учебно-тематического плана).

Заполнить все разделы рабочей тетради младшего скаута

**К концу второго года обучения дети будут знать:**

Скаутские специальности. Изучить две-три скаутские специальности. Виды соревнований; способы проведения соревнований; права и обязанности участников соревнований; действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования, вспомогательное снаряжение; лыжное снаряжение; правила эксплуатации снаряжения; правила хранения снаряжения; компас и его устройство; планшет и его устройство. Характерные спортивные травмы и их предупреждение; состав медицинской аптечки группы; основы первой доврачебной помощи пострадавшему; способы и приемы первой помощи при переломах костей (открытых и закрытых), кровотечениях (артериальном, венозном, капиллярном); методику и правила наложения простых повязок, наложение шин; правила промывания желудка; правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам.

**Будут уметь:**

Сдать зачет по двум-трем скаутским специальностям из «Сборника специальностей младшего скаута». Соблюдать права и обязанности участников соревнований; коллективно составлять программу проведения соревнований. Правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение; хранить снаряжение; подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения. Оказывать доврачебную помощь пострадавшему; транспортировать пострадавшего по пересеченной местности; пользоваться групповой медицинской аптечкой; изготавливать носилки; осуществлять промывание желудка; производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки; обрабатывать различные типы ран; распознавать признаки заболеваний и травм.

Заполнить все разделы рабочей тетради «Книга приключений младшего скаута»

Рекомендуется по завершению второго года обучения провести зачетный лагерь- поход (вне сетки часов учебно-тематического плана).

**К концу третьего года обучения дети будут знать:**

Кто такие скауты Татарстана и России, НОРС-Р основные законы скаутов, девиз скаутов, основные понятия и основы деятельности скаутского патруля и отряда, скаутские знаки, Теоретические основы сдачи зачета на звание «СКАУТ-КАДЕТ». Сдать зачет по двум-трем скаутским специальностям из «Сборника специальностей младшего скаута». Правила и порядок работы с малой группой. Порядок организации и проведения походов выходного дня; правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии, туризма; основы туристской техники; иметь общие представления об истории Елабуги, географических особенностях города и его ближайших окрестностях.

**Будут уметь:**

Организовать и провести игровые и обучающие программы (мастер-классы) для младших школьников. Составлять план путешествия и разрабатывать маршрут; передвигаться по дорогам и тропам в составе группы; организовать походный быт, составлять раскладку продуктов; преодолевать несложные естественные препятствия; ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию; оказывать элементарную медицинскую помощь.

Заполнить все разделы рабочей тетради «Походное приключение».

Рекомендуется по завершению третьего года обучения провести 6-8-дневный зачетный лагерь-поход, провести зачетные испытания на получение звания «СКАУТ-КАДЕТ» (вне сетки часов учебно-тематического плана).

**В результате освоения программы идет формирование следующих универсальных учебных действий:**

**Личностные результаты освоения**

**В рамках когнитивного компонента будут сформированы:**

- формирование осознанного, уважительного доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий.

**В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:**

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- уважение к истории, культурным и историческим памятникам;
- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;
- уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании.

**В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:**

- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;
- умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий;
- готовность к выбору профильного образования.

**Метапредметные результаты освоения**

**Регулятивные универсальные учебные действия**

#### Учащийся научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных педагогом ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- оценивать свои учебные достижения, поведение, осознанно определять сферы своих интересов и возможностей;
- владение умениями совместной деятельности: согласование и координация деятельности с другими ее участниками;
- объективно оценивать свой вклад в решение общих задач коллектива;
- оценивать свою деятельность с точки зрения нравственных, эстетических ценностей, использовать свои права и выполнять свои обязанности члена учебного коллектива;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия, устранять причины возникших трудностей и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

##### Учащийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми, учитывать особенности различного ролевого поведения (лидер, подчиненный).

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### Учащийся научится:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- давать определение понятиям;
- творчески решать учебные и практические задачи: умение мотивированно отказываться от образца, искать оригинальные решения; самостоятельно выполнять различные творческие работы.

#### **Ключевые компетенции**

##### Учебно-исследовательская и проектная компетенции

##### Учащийся научится:

- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
- использовать такие методы и приёмы, как постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», моделирование, теоретическое обоснование;



- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения.

Усвоение материала программы и участие в походах позволит школьникам подготовиться и сдать нормы на значки «Юный турист России», «Турист России», выполнить разрядные требования, а также получить не менее 10 скаутских специальностей из «Сборника специальностей младшего скаута».

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Используемые педагогом формы контроля:

- беседа;
- наблюдение;
- опрос;
- соревнования;
- поход.

**2. Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Младшие скауты»**  
*Учебно-тематический план первого года обучения*

№	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы организации занятий	Формы аттестации
1	Введение	4	4		Беседа	Собеседование
2	Знакомство со скаутским движением	10	6	4	Беседа	Собеседование
3	Скаутская символика, атрибутика, специальности	10	8	2	Беседа	Собеседование
4	Основы первой медицинской помощи	14	10	4	практикум	Наблюдение
5	Вязание узлов	18	6	12	практикум	Наблюдение
6	Интеллектуальные и тренинговые упражнения	26	0	26	практикум	Наблюдение
7	Ориентирование	14	10	4	практикум	Наблюдение
8	Туристская подготовка	20	8	12	практикум	Наблюдение
9	Сдача нормативов на звание «Младший скаут»	10	4	6	практикум	Наблюдение
10	Промежуточная аттестация в форме зачетного похода.	18	4	14	практикум	Наблюдение
11	Участие в скаутском лагере	вне сетки часов			практикум	Наблюдение
	Итого	144	60	84		

*Учебно-тематический план второго года обучения*

№	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы организации занятий	Формы аттестации
1	Скаутские организации Татарстана, России, мира	8	2	6	Беседа	Собеседование
2	Скаутские специальности	22	4	18	Беседа	Собеседование
3	Общая физическая подготовка	14	2	12	Беседа	Собеседование

	и основы здорового образа жизни					ние
4	Ориентирование	16	6	10	практикум	Наблюдение
5	Туристская подготовка	20	4	16	практикум	Наблюдение
6	Медико-санитарная подготовка	12	6	6	практикум	Наблюдение
7	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму	26	8	18	практикум	Наблюдение
8	Промежуточная аттестация в форме зачетного похода на получение скаутских специальностей.	26	4	22	практикум	Наблюдение
9	Участие в скаутском лагере	вне сетки часов			практикум	Наблюдение
	Итого	144	36	108		

**Учебно-тематический план третьего года обучения**

№	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы организации занятий	Формы аттестации
1	Основы скаутинга и добровольческой деятельности	10	6	4	Беседа	Собеседование
2	Нормативы сдачи зачета на звание «СКАУТ-КАДЕТ»	18	8	10	Беседа	Собеседование
3	Скаутские специальности	8	2	6	Беседа	Собеседование
4	Изучение и охрана природы	12	6	6	Беседа	Собеседование
5	Краеведческая подготовка	12	6	6	Беседа	Собеседование
6	Тактика и техника пешеходного туризма	22	10	12	практикум	Наблюдение
7	Подготовка к соревнованиям по туризму и спортивному ориентированию	20	8	12	практикум	Наблюдение
8	Участие в соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию	16	2	14	практикум	Наблюдение
9	Итоговая аттестация в форме зачетного похода на получение скаутских специальностей и звания «СКАУТ-КАДЕТ»	26	4	26	практикум	Наблюдение
10	Участие в скаутском лагере		вне сетки часов		практикум	Наблюдение
	Итого	144	52	92		

### 3. Содержание программы

#### Программа первого года обучения

##### Тема 1. Введение (4 часа).

*Теоретические занятия – 4 часа.*

Встреча с родителями, презентация программы и скаутского движения, знакомство родителей с видами, формами и содержанием обучения, требований к детям.

Знакомство детей с правилами поведения в группе, содержанием обучения, видами и формами проведения занятий.

##### Тема 2. Знакомство со скаутским движением (10 часов).

*Теоретические занятия – 6 часов.*

История скаутинга. Основоположники скаутского движения. История российского скаутинга. Возрождение скаутского движения в России. Скаутинг сегодня. Фундаментальные принципы скаутского движения, его цели.

*Практические занятия – 4 часов.*

Создание дружеской обстановки и воспитание коммуникативных способностей. Основы деятельности скаутинга. Участие в скаутских походах и лагерях.

##### Тема 3. Скаутская символика, атрибутика, специальности (10 часов).

*Теоретические занятия – 8 часов.*

Знакомство с основными знаками. Знак принадлежности к движению. Эмблема скаутов – лилия. Знакомство со скаутской формой, её значением. Скаутские специальности. Расположение знаков, значков и нашивок.

*Практические занятия – 2 часов.*

Правила приветствия скаутов. Расположение знаков, значков и нашивок. Галстук и его использование.

##### Тема 4. Основы первой медицинской помощи (14 часов).

*Теоретические занятия – 10 часов.*

Правила оказания первой помощи. Вызов служб экстренной помощи. Раны. Кровотечения. Переломы, вывихи. Ожоги и обморожения. Тепловой удар. Обморок. Укусы змей и насекомых. Искусственное дыхание. Поражения электрическим током. Меры предосторожности. Отравления. Домашняя и походная аптечки первой помощи.

*Практические занятия – 4 часов.*

Обработка ран. Остановка кровотечений. Правила наложения шин. Помощь при утоплении. Непрямой массаж сердца. Транспортировка пострадавших, правила и способы.

##### Тема 5. Вязание узлов (18 часов).

*Теоретические занятия – 6 часов.*

Основные знания: узлы, их виды. Узлы в туристской практике. Узлы в туристских походах и на соревнованиях по туристской технике.

*Практические занятия – 12 часа.*

Тренировка по вязке узлов. Узел простой, восьмерка, бегущий. Узел полуштык, простой штык. Узел встречный простой, двойная восьмерка. Узел простой проводник и проводник восьмерка, двойной проводник. Практическое применение узлов.

##### Тема 6. Интеллектуальные и тренинговые упражнения (26 часов).

*Практические занятия – 26 часов.*

Скаутские игры на местности и в помещении. Социально-психологические тренинги на командообразование и личностный рост. Интеллектуальные игры.

##### Тема 7. Ориентирование (14 часов).

*Теоретические занятия – 10 часов.*

История туризма. Спортивное ориентирование. План, карта. Понятие о масштабе. Топографические знаки и карты. Компас.

*Практические занятия – 4 часа.*

Ориентирование на местности с компасом и картой. Комплексные соревнования.

##### Тема 8. Туристская подготовка (20 часов).

*Теоретические занятия – 8 часа.*

Личное и групповое снаряжение в походе и лагере. Питание в походе и лагере.

*Практические занятия – 12 часов.*

Правила организации и проведения туристских походов. Укладка рюкзака. Движение в походе. Организация бивачных работ, приготовления пищи, установка палатки.

### **Тема 9. Сдача нормативов на звание «Младший скаут» (10 часов)**

*Теоретические занятия – 4 часа.*

Знакомство с Зачетным листом и рабочей тетрадью

*Практические занятия – 6 часов*

Заполнение рабочей тетради и сдача нормативов на звание «Младший скаут»

### **Тема 10. Промежуточная аттестация в форме зачетного похода (18 часов).**

*Теоретические занятия – 4 часа.*

Организация туристского похода. Отчет о туристском походе.

*Практические занятия – 18 часов.*

Туристский поход, сдача зачетов по скаутским походным специальностям.

**Участие в скаутском лагере – вне сетки часов.**

## **Программа второго года обучения**

### **Тема 1. Скаутская деятельность (22 часа).**

*Теоретические занятия – 4 часа.*

Планирование деятельности скаутского объединения. Информационные технологии.

*Практические занятия – 18 часов.*

Поход выходного дня. Игровая деятельность. Лидерский тренинг. Скаутские соревнования. Коллективная творческая деятельность.

### **Тема 2. Скаутские специальности (8 часов).**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Знакомство со скаутскими специальностями из «Сборника специальностей младшего скаута».

*Практические занятия – 6 часов.*

Изучение скаутской специальности по выбору. Тренинг профессиональных навыков.

### **Тема 3. Общая физическая подготовка и основы здорового образа жизни (18 часов).**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Понятие о гигиене. Правила гигиены.

*Практические занятия – 16 часов.*

Основные приемы оздоровления и закаливания. Упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы, быстроты реакции. Туристская полоса препятствий. Спортивные и подвижные игры.

### **Тема 4. Ориентирование (14 часов).**

*Теоретические занятия – 6 часов.*

Способы проведения соревнований, характер соревнований. Права и обязанности участников. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.

*Практические занятия – 8 часов.*

Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт. Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

### **Тема 5. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию (16 часов).**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварий-

ной ситуации. Основы безопасности.

*Практические занятия – 14 часов.*

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города и района.

#### **Тема 6. Медико-санитарная подготовка (22 часа).**

*Теоретические занятия – 6 часов.*

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

*Практические занятия – 16 часов.*

Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, кровотечениях (артериальное, венозное, капиллярное), вывихах, переломах, ожогах, солнечном ударе, тепловом ударе, ознобе, обморожении. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

#### **Тема 7. Туристская подготовка (18 часов).**

*Теоретические занятия – 4 часа.*

Туризм — один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.

*Практические занятия – 14 часов.*

Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзаки: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак: требования к месту бивака, снятие бивака, уборка территории, противопожарные меры.

#### **Тема 8. Промежуточная аттестация в форме зачетного похода (26 часов).**

*Теоретические занятия – 4 часа.*

##### **Организация туристского похода. Отчет о туристском походе.**

*Практические занятия – 22 часа.*

##### **Туристский поход.**

**Участие в скаутском лагере – вне сетки часов.**

### **Программа третьего года обучения**

#### **Тема 1. Основы скаутинга и добровольческой деятельности (10 часов).**

*Теоретические занятия – 6 часов.*

Инструкторские курсы скаутов. Организация программ для младших школьников. Теория и методика скаутского движения и добровольческой деятельности.

*Практические занятия – 4 часов.*

Реализация программ для младших школьников.

#### **Тема 2. Нормативы сдачи зачета на звание «СКАУТ-КАДЕТ» (18 часов).**

*Теоретические занятия – 8 часа.*

Знакомство с требованиями зачета на звание «СКАУТ-КАДЕТ», скаутскими специальностями из «Сборника специальностей младшего скаута».

*Практические занятия – 10 часов.*

Сдача зачета на звание «СКАУТ-КАДЕТ», получение скаутских специальностей по выбору. Тренинг профессиональных навыков.

#### **Тема 3. Скаутские специальности (8 часов).**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Знакомство с требованиями к скаутским специальностям из «Сборника специальностей младшего скаута».

*Практические занятия – 6 часов.*

Сдача зачета и получение скаутских специальностей по выбору. Тренинг профессиональных навыков.

#### **Тема 4. Изучение и охрана природы (12 часов).**

*Теоретические занятия – 6 часов.*

Виды природоохранительной деятельности туристов-скаутов на маршруте. Проблемы охраны и сохранения природного единства в зонах отдыха. Экологические проблемы края. Наиболее известные замечательные уголки природы, заповедники и заказники нашего края. Перечень растений и животных, обитающих в нашем крае, занесенных в «Красную книгу»; растения, запрещенные к сбору.

*Практические занятия – 6 часов.*

Мероприятия, обеспечивающие охрану природы при подготовке и во время проведения походов и путешествий. Изготовление оборудования, обеспечивающего сохранность лесных насаждений во время проведения походов. Популяризация мер по охране природы среди учащихся.

#### **Тема 5. Краеведческая подготовка (12 часов).**

*Теоретические занятия – 6 часов.*

Углубление знаний о своем крае: географическое положение и туристские возможности края, реки, озера, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края. Методика выполнения, взятого группой экспедиционного краеведческого задания.

*Практические занятия – 6 часов.*

Проведение краеведческих викторин. Отработка приемов выполнения взятого группой краеведческого задания.

#### **Тема 6. Тактика и техника пешеходного туризма (22 часов).**

*Теоретические занятия – 10 часов.*

Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) степени сложности. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полу-дневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с серединой части маршрута.

*Практические занятия – 12 часов.*

Планирование маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) степени сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Изучение маршрута по литературе, описаниям и очерканиям. Утверждение похода. Составление графика движения и распорядка дня. Организация движения на местности различных условиях. Тренировка в вязании узлов. Тренировка в преодолении различных препятствий.

#### **Тема 7. Подготовка к соревнованиям по туризму и спортивному ориентированию (20 часов).**

*Теоретические занятия – 8 часов.*

Задачи туристских соревнований. Организация соревнований. Положение о соревнованиях. Порядок проведения соревнования, информация о его ходе. Охрана природы во время соревнований. Обеспечение безопасности. Тактика работы команды на различных соревнованиях. Нормативы выполнения разрядов по туризму.

*Практические занятия – 12 часов.*

Подготовка дистанций для различных соревнований. Подготовка судейской документации.

#### **Тема 8. Участие в соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию (16 часов).**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

*Практические занятия – 14 часов.*

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города и района.

**Тема 9. Итоговая аттестация в форме зачетного похода на получение скаутских специальностей и звания «СКАУТ-КАДЕТ» (26 часов).**

*Теоретические занятия – 4 часа.*

Организация туристского похода. Отчет о туристском походе.

*Практические занятия – 22 часов.*

Туристский поход как форма аттестации на получение скаутских специальностей и звания «СКАУТ-КАДЕТ» (26 часов).

**10. Участие в скаутском лагере - вне сетки часов**

## Раздел № 2

### «Комплекс организационно-педагогических условий»

#### Организационно-педагогические условия.

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся согласно Скаутской методике, преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей.

Процесс успешного развития жизненных навыков неразрывно связан с активной умственной и физической деятельностью учащихся, индивидуальной и коллективной работой по исполнению Скаутских законов, выполнению обязанностей в группе в период подготовки и проведения походов, соревнований. Воспитанники должны быть призваны активно участвовать в выработке, анализе и реализации действий по решению тактических и технических задач поведения, действий в экстремальных ситуациях.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Программа предполагает углубленное изучение теории и практики Скаутинга, вопросов выживания и деятельности туриста в экстремальных условиях природной среды и непосредственно на дистанциях (этапах) соревнований.

Рекомендуемая нагрузка при различных формах проведения занятий:

Теоретические занятия в помещении до 2-х часов;

Практические занятия в помещении до 3-х часов;

Практические занятия на местности, экскурсии до 4-х часов;

Тренировки на местности до 6 часов;

Однодневные походы, участие в однодневных соревнованиях - до 8 часов.

Рекомендуем поручать участникам группы готовить небольшие краеведческие сообщения. Руководитель может дополнять и углублять эти сообщения.

Для походов, тренировок, длительных экскурсий лучше использовать выходные дни. Двухдневные и более продолжительные походы желательно планировать на период каникул, получив разрешение на их проведение. Обязательно получить согласие родителей на участие ребенка в походе.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед школьниками всегда стояла ближайшая и доступная им цель: экскурсия к интересному объекту, поход, участие в соревнованиях.

При планировании работы педагогу необходимо использовать все виды метапредметных связей: опорные, сопутствующие, перспективные, а также соотноситься со школьными курсами по географии, биологии, истории и т. д.

Для определения результативности работы рекомендуем регулярно проводить зачеты (контрольные срезы) по итогам учебного года, после изучения тем, с целью проверки усвоения теоретического и практического курса программы.

## Формы аттестации/контроля.

1. Наличие скаутских званий и специальностей.
2. Участие в туристских походах, соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию.
3. Уровень использования рабочих тетрадей по программе.

## Список литературы

78. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.  
<http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev/index.htm>
79. Берсон Г.З. Дикорастущие съедобные растения.  
[http://skitalets.ru/books/dikorast\\_rast/index.htm](http://skitalets.ru/books/dikorast_rast/index.htm)
80. Болдырев С.Н., Жмуров В.И., Косарев Е.А. Сложные туристские походы
81. Верзилин Н.М. По следам Робинзона. [http://skitalets.ru/books/robinson\\_verzilin/index.htm](http://skitalets.ru/books/robinson_verzilin/index.htm)
82. Военная топография. <http://miltop.narod.ru/> <http://topograf.h1.ru/>
83. Гизатулин М.К. Спортивная топография [http://skitalets.ru/books/sporttopo\\_gizat/index.htm](http://skitalets.ru/books/sporttopo_gizat/index.htm)
84. Губаненков С.М. Инновации в технологии туристско-краеведческой деятельности.
85. Губаненков С.М. Об упрощениях в системе туристско-краеведческой деятельности.
86. Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
87. Закон Республики Татарстан от 22.07 2013 «Об образовании»;
88. Казанцев В.В. Поход выходного дня – скорее идол, чем венец творения?! Зачем «походу выходного дня» с детьми его «выходной» статус???
- [http://madut.narod.ru/ak\\_bibl/kazanc/kazanc1.html](http://madut.narod.ru/ak_bibl/kazanc/kazanc1.html)
89. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм.  
[http://skitalets.ru/books/tur\\_sorevnovania/index.htm](http://skitalets.ru/books/tur_sorevnovania/index.htm)
90. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.  
[http://skitalets.ru/books/med\\_kostor/index.htm](http://skitalets.ru/books/med_kostor/index.htm)
91. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – М. ФЦДЮТиК, 2006 г.
92. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования: проект/ А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. Рос. акад. образования. — М.: Просвещение, 2009;
93. Концепция развития дополнительного образования детей разработана Минобрнауки РФ, одобрена Правительством РФ 28 августа и утверждена Распоряжением №1726-р.;
94. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы.  
<http://ktmz.boom.ru/library/slovar/linch.htm>
95. Некрасов И.Б. Школа туристского мастерства. Методический сборник "Туризм и краеведение" ЦОУОДО г.Москвы, 2007 (уроки на местности)
96. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся: Методические рекомендации. – М., РМАТ, 2001. – 87 с.
97. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся.- М.: ЦДЮТур, 1998г.
98. От внешкольной работы – к дополнительному образованию детей/Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей/.-М., 2000г.
99. Проблемы и перспективы социального и спортивно-оздоровительного туризма: сборник научных статей и материалов Международной научно-практической конференции /сост. И.А.Дрогов, Ю.С.Константинов; РГУФКСМиТ. – М.: МосгорСЮТур, 2012.- 256 с.



100. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. [http://skitalets.ru/books/organiz\\_popchik/index.htm](http://skitalets.ru/books/organiz_popchik/index.htm) <http://hibaratxt.narod.ru/organiz/index.html>

101. Постановление КМ РТ от 29 ноября 2014 г. N 931 «О внесении изменений в постановление Кабинета Министров Республики Татарстан от 19.07.2010 N 573 «О стандартах качества государственной услуги по предоставлению дополнительного образования детям в учреждениях регионального значения»;

102. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

103. Стратегии развития воспитания в РФ до 2025 года

104. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. <http://hibaratxt.narod.ru/orientir/index.html> [http://skitalets.ru/books/tykul\\_orientir/index.htm](http://skitalets.ru/books/tykul_orientir/index.htm)

28. Тропа Волка. Книга руководителя волчат (младших скаутов) 7-11 классов. Под ред. Каркач Н.В., Москва, НОРС-Р, 2022 г.

29. Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы»;

30. Шаховец В.В. Памятка спасателя. Руководство к действиям спасателей в оказании первой медицинской помощи. <http://extrotur.narod.ru/text/pamspas.htm>

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Туристская академия»  
(1 года обучения)**

**Раздел № 1**

**«Комплекс основных характеристик программы»**

**1. Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристская академия» (далее Программа) по содержательной направленности – туристско - краеведческая; по функциональному предназначению – учебно-познавательная; по форме организации – индивидуально ориентированная, групповая; по времени реализации — одногодичной подготовки. Программа предназначена для детей 12 – 18 лет, обучающихся в основной школе, и направлена на обеспечение дополнительной подготовки по туристско – краеведческой направленности.

**2. Нормативно – правовое обеспечение Программы**

➤ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

➤ Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

➤ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

➤ «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).

➤ 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.

➤ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

➤ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

➤ Приказ Министерства образования и науки от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Туризм по своей природе всегда содержит элементы познания родного края. Чтобы познавать родной край, необходимо путешествовать. Нельзя понять красоту земли, природы, сидя дома у телевизора или только читая литературу. Тяга людей к туризму понятна: это движение, живописная природа, возможность проверить себя, свои силы. Туризм укрепляет здоровье, закаляет так, как ни один другой вид спорта.

Но всегда ли умело и разумно ведет себя человек на природе, всегда ли умеет так «вписаться» в окружающую среду, чтобы не принести ущерба ей и вреда себе? К сожалению, нет. Поэтому туризму и туристам надо учиться.

Регулярные занятия туризмом, участие в походах формирует в человеке интерес и привязанность к родному краю, его патриотические чувства, историческое сознание, социальную активность. Нельзя недооценивать и того, что подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, к приключениям и романтике.

Из всего многообразия форм туристско-краеведческой деятельности, туристские походы во всем их собственном разнообразии составляют главное содержание туризма. Поход заключается в активном передвижении по маршруту – пешком, на водных судах и др.

В туристских походах оживают и получают совершенно новое звучание многие знания, приобретенные на уроках природоведения, географии, биологии, основах безопасности жизнедеятельности. Привлекательность и главная отличительная особенность походов в том, что они доступны и полезны любому здоровому человеку независимо от возраста и физического развития, представляют большую свободу в выборе маршрута в соответствии с эстетическими, познавательными и культурными потребностями участников путешествия.

Сама обстановка педагогически правильно организованного туристического похода способствует выявлению и развитию этих качеств. Поэтому Программа логично вытекает из самой сути туристско-краеведческой деятельности. Основным её смысл заключается в том, что учащийся, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность может стать определяющей в выборе своей будущей профессии.

### **3. Отличительные особенности Программы**

Программа предполагает организацию спортивно-оздоровительной деятельности средствами туризма в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. Она сочетает в себе пешеходный туризм, спортивное ориентирование и спортивный туризм, что является отличительной особенностью программы.

Основной целью внедрения дистанционных форм обучения в программу было создание условий учащимся для свободного доступа к информационным ресурсам и получения качественного образования с помощью дистанционного обучения для развития навыков самостоятельной работы.

**3.1. Актуальность Программы** 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 своей малой родины. Программа носит образовательно-развивающий характер.

Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

**3.2. Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и, в первую очередь, своей малой родины. Занятия по данной Программе способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера. Воспитанники туристских объединений, как правило, в дальнейшем поступают на факультеты туризма. Занятия туризмом дают возможность трудиться в промышленном альпинизме, быть инструктором и экскурсоводом, профессиональным спортсменом, служить в МЧС и бригадах спецназа горных стрелков, работать учителем физкультуры.

**3.3. Цель:** сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовки и физического развития через туристскую деятельность.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- ✓ расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по природоведению, географии, биологии, основам безопасности жизнедеятельности;
- ✓ приобретение специальных знаний по вопросам туризма, ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- ✓ развитие умений и навыков в работе с компасом и картой;
- ✓ обеспечение выживания в экстремальных условиях;
- ✓ знакомство с проблемами экологии и охраны природы;
- ✓ ранняя профессиональная ориентация;
- ✓ выявление наиболее талантливых и способных детей.

**Воспитательные:**

- ✓ содействие гармоничному развитию личности;
- ✓ совершенствование духовных и физических потребностей учащихся;
- ✓ формирование жизненных и волевых качеств;
- ✓ воспитание у туристов волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания;
- ✓ гуманное отношение к окружающей среде;
- ✓ выработка организаторских навыков, умения жить в коллективе;
- ✓ воспитание подростков в духе патриотизма, товарищества и любви к родному краю;
- ✓ отвлечение подростков от негативного влияния улицы.

**Развивающие:**

- ✓ развитие физического совершенствования учащихся: силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- ✓ развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности, обеспечения безопасности;
- ✓ развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей ребенка.

**3.4. Адресат Программы**

Программа рассчитана для детей 12 – 18 лет. Характерной особенностью данного возраста является стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов. Это возраст интенсивного взросления. На занятиях присутствует форма свободного общения детей, что способствует более быстрому обучению, чем в контакте с педагогом.

Комплектовать состав объединения следует из ребят 12 – 18 лет. Рекомендуемый минимальный состав группы не менее 15 человек. Заниматься в объединении могут физически развитые учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

## **Сроки и режим реализации Программы**

1 год обучения – 144 часа в год (2 раза в неделю по 2 академических часа).

### **Формы занятий**

Изложение учебного материала в Программе построено по принципу от простого к сложному. На протяжении обучения, учащиеся совершенствуют свои умения и навыки в организации туристского быта, техники туризма, ориентирования, краеведения, более углубленно изучают туристскую подготовку, специализацию пешеходного туризма и элементов выживания в природной среде. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Занятия по Программе носят преимущественно практический характер, лишь небольшая часть проводится в форме лекций, бесед, либо дистанционно. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и времени года. Особое внимание необходимо обратить на общефизическую и специальную подготовку. Теоретические и практические занятия должны проводиться с использованием наглядных материалов и новейших методик. Педагог должен воспитывать в учащихся умение самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила проводимых мероприятий.

Модель дистанционного обучения полностью имитирует очную форму. Соответственно данная модель требует присутствия обучающихся (как и в очной форме) в определенное время, в определенном месте. Наиболее эффективные информационно-телекоммуникационные ресурсы (ZOOM, Skype, Webinar, Instagram и другие).

#### Основные виды деятельности:

- ✓ теоретические занятия-лекции (могут проводиться дистанционно);
- ✓ практические занятия (подача нового материала, закрепление теории, комплексы физических упражнений и другое);
- ✓ учебно-тренировочные семинары, походы выходного дня, степенные походы - соединение теории с практикой;
- ✓ участие в туристских соревнованиях.

Необходимо также использовать такие формы, как рассказ, пояснение с примерами наглядного показа, встречи с интересными людьми, дискуссии, посещение театров, музеев, выставок, туристские игры, викторины и другие.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед воспитанниками всегда стояла ближайшая и доступная цель - экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в туристском соревновании и так далее.

### **3.5. Прогнозируемые результаты обучения:**

#### В конце обучения учащиеся:

##### Знают/понимают:

- ✓ знают и выполняют организацию туристского быта в полевых условиях;
- ✓ владеют элементами выживания, условиями автономного существования, выполняют меры безопасности в степенных походах;
- ✓ основные приемы оказания доврачебной помощи при сложных травмах;
- ✓ технику безопасности при работе с инструментами.
- ✓ виды общественно-полезной работы.

##### Умеют:

- ✓ снаряжаться для степенного похода в зависимости от сезона;
- ✓ оказывать основные приёмы первой медицинской помощи;
- ✓ определять тактику похода, выполнять технику движения;
- ✓ выполнять простые краеведческие задания на маршруте, изучать краеведческие объекты;
- ✓ ориентироваться в сложных условиях, производить разведку, маркировку пути, действовать в случае потери ориентировки;

- ✓ определять тактику похода, выполнять технику движения и преодоления естественных препятствий с обеспечением страховки и само страховки; вязать узлы, применяемые в туризме;
- ✓ составлять отчет (паспорт) о степенном походе;

Делают:

- ✓ разрабатывают маршруты для многодневных походов;
- ✓ организуют бивачные работы и питание в многодневных походах;
- ✓ действуют в аварийных ситуациях в походе с соблюдением мер безопасности;
- ✓ краеведческие исследования и наблюдения в многодневном походе;
- ✓ соблюдают экологическую культуру в походах.

**В результате освоения программы идет формирование следующих универсальных учебных действий:**

Личностные результаты освоения

В рамках когнитивного компонента будут сформированы:

- формирование осознанного, уважительного доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий.

В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- уважение к истории, культурным и историческим памятникам;
- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;
- уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании.

В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:

- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;
- умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий;
- готовность к выбору профильного образования.

Регулятивные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных педагогом ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- оценивать свои учебные достижения, поведение, осознанно определять сферы своих интересов и возможностей;
- владение умениями совместной деятельности: согласование и координация деятельности с другими её участниками;
- объективно оценивать свой вклад в решение общих задач коллектива;
- оценивать свою деятельность с точки зрения нравственных, эстетических ценностей, использовать свои права и выполнять свои обязанности члена учебного коллектива;

- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия, устранять причины возникших трудностей и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

##### **Учащийся научится:**

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми, учитывать особенности различного ролевого поведения (лидер, подчиненный).

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Учащийся научится:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- давать определение понятиям;
- творчески решать учебные и практические задачи: умение мотивированно отказываться от образца, искать оригинальные решения; самостоятельно выполнять различные творческие работы.

#### **Ключевые компетенции**

##### **Учебно-исследовательская и проектная компетенции**

##### **Учащийся научится:**

- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
- использовать такие методы и приёмы, как постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», моделирование, теоретическое обоснование;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения.

#### **4. Формы подведения итогов реализации программы:**

Используемые педагогом формы контроля:

- беседа;
- наблюдение;
- опрос;
- сдача нормативов;
- викторина;
- собеседование;
- индивидуальные практические задания;
- самостоятельная работа;
- контрольная работа;
- соревнования;
- олимпиады;
- сдача нормативов;
- сплав;
- поход.

## Учебно – тематический план

### Учебный (тематический) план первого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	<b>Раздел 1. Туристская подготовка</b>					
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	беседа	Наблюдение
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	2	4	Беседа, (дистанционное обучение)	опрос
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4	Беседа, (дистанционное обучение)	опрос
1.4.	Питание в туристском походе	6	2	4	Беседа, (дистанционное обучение)	опрос
1.5.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	8	2	6	беседа	Наблюдение
	Подведение итогов туристского путешествия	8	0	8	Самостоятельная работа	Отчет
	Особенности других видов туризма	4	2	2	Беседа, (дистанционное обучение)	опрос
		42	12	30		
2	<b>Раздел 2. Топография и ориентирование.</b>					
2.1	Топографическая и спортивная карта	8	2	6	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
2.2	Ориентирование в сложных условиях	4	2	2	Экскурсия в лесопарковую зону	Наблюдение
2.3	Соревнования по ориентированию	12	4	8	Беседа, соревнования	Наблюдение
		24	8	16		
3	<b>Раздел 3. Краеведение</b>					
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	8	2	6	Беседа (дистанционное обучение)	Наблюдение

					чение)	
3.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	8	2	6	Беседа (дистанционное обучение)	Наблюдение
		16	4	12		
<b>Раздел 4. Обеспечение безопасности</b>						
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	2	2	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
4.2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	6	2	4	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
4.3	Основные приемы оказания первой помощи, транспортировка пострадавшего	6	2	4	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
		16	6	10		
<b>Раздел 5. Автономное выживание в экстремальных ситуациях</b>						
5.1	Что такое «выживание»?	4	4	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
5.2	Выживание в полярных условиях	6	2	4	Беседа (дистанционное обучение)	Наблюдение
5.3	Выживание в горах	4	2	2	Беседа (дистанционное обучение)	Наблюдение
5.4	Выживание в лесу	8	2	6	Беседа (дистанционное обучение)	Опрос, Наблюдение
5.5	Выживание в пустыне	4	2	2	Беседа (дистанционное обучение)	Опрос, Наблюдение
5.6	Выживание в условиях умеренного климата	8	2	6	Беседа (дистанционное обучение)	Опрос, Наблюдение
5.7	Выживание при чрезвычайных ситуациях антропогенного характера	4	2	2	Беседа (дистанционное обучение)	Опрос, Наблюдение
5.8	Безопасность в городе и домашней среде	8	2	6	Беседа (дистанционное обучение)	Опрос, Наблюдение



					чение)	
		46	18	28		
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>48</b>	<b>96</b>		

## **Программа обучения.**

### **Раздел 1. Туристская подготовка**

#### **Личное и групповое туристское снаряжение**

Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков; типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода. Предметы походной постели. Одежда и обувь для зимних походов. Альпеншток, его конструкция, правила использования. Типы палаток. Упаковка и перенос палаток. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне: хоз. набор. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

#### **Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Правила организации и проведения туристских путешествий. Инструкция по организации и проведению туристских походов. Метеорологические наблюдения.

Подбор группы. Определение цели и плана похода. Распределение обязанностей. Сбор сведений о работе похода (изучение литературы, встречи с людьми, посещение музеев и т.п.). Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика похода. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Оформление походной документации. Получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака, Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Ведение дневника, протокола (хронометража) движения.

*Практические занятия.* Установка палатки, укладка рюкзака. Закупка, сортировка, раскладка продуктов. Подготовка походной документации. Разработка плана-графика похода. Подготовка группового и специального снаряжения. Контрольный сбор: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

#### **Подготовка к походу, путешествию**

Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика. Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов. Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Планирование маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание.

Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полу дневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с серединой части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода.

Требования к участникам походов: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участников. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

*Практические занятия.* Изучение маршрута по литературе, описаниям и очертам. Составление графика движения и распорядка дня. Организация движения на местности различных условиях. Тренировка в вязании узлов. Тренировка в преодолении различных препятствий.

#### **Питание в туристском походе**

Значение, режим и обязанности организации питания туриста в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хране-

ние, экономия и учет расхода продуктов в пути. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

#### **Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе**

Движение в походе. Нормы переходов. Строй, темп, режим. Цепочка Движение по равнине, по сильно пересеченной местности. Движение в лесу через кустарник и завалы. Сложность движения в густом лесу. Движение на склонах. Виды склонов: лесистые, травянистые, песчаные, каменистые. Движение по заболоченной местности. Водные преграды. Техника преодоления естественных препятствий. Меры предосторожности. Страховка и самостраховка. Альпеншток. Значение дисциплины при преодолении естественных препятствий. Обеспечение безопасности - главное требование к каждому туристскому походу.

Основные причины возникновения опасности, связанные с дисциплиной, плохой подготовкой похода, климата.

#### **Подведение итогов туристского путешествия**

Разбор похода. Чистка, ремонт и сдача снаряжения. Просмотр походных фотографий. Составление отчета о походе.

Разбор соревнований. Анализ ошибок, допущенных на дистанциях.

#### **Особенности других видов туризма**

Оздоровительный, познавательный, спортивный, экстремальный, деловой, сельский, экологический, рекреационный, потребительский, научный, шопинг – туризм.

### **Раздел 2. Топография и ориентирование.**

#### **Топографическая и спортивная карта**

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтальное сечение, заложение, отметка. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склона. Виды и свойства карт. Топографические схемы, кроки, маршрутная лента.

**Ориентирование в сложных условиях.** Способы ориентирования в различных условиях летом и зимой.

Истинный и магнитный полюса, магнитное склонение; Виды ориентирования на туристских соревнованиях.

*Практические занятия.* Определение магнитных азимутов заданных линий. Составление легенд. Рисовка маршрутной ленты. Тренировки по спортивному ориентированию.

#### **Соревнования по ориентированию**

Задачи туристских соревнований. Организация соревнований. Положение о соревнованиях. Порядок проведения соревнования, информация о его ходе. Охрана природы. Обеспечение безопасности.

Тактика работы команды на различных соревнованиях. Нормативы выполнения разрядов по туризму и спортивному ориентированию.

Подготовка трасс и дистанций для различных соревнований. Подготовка судейской документации.

### **Раздел 3. Краеведение**

#### **Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.**

Дальнейшее углубление знаний о своем крае: географическое положение и туристские возможности края, реки, озера, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края.

*Практические занятия.* Участие в конкурсе «Мой родной край Татарстан. г.Елабуга».

**Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.**

Формы общественно полезной деятельности. Условия успешного осуществления общественно полезной деятельности. Охрана природы и памятников.

### **Раздел 4. Обеспечение безопасности**

## **Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

Общие гигиенические требования в походе. Меры по предупреждению потертостей при ходьбе. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Состав походной аптечки. Транспортировка пострадавшего.

*Практические занятия.* Показ приемов самоконтроля. Оказание первой помощи и транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок из подручного материала. Комплектование походной аптечки.

## **Техника безопасности при проведении туристских мероприятий**

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Инструкция об охране труда (безопасности жизнедеятельности) воспитанников при проведении прогулок, туристических походов, экскурсий, экспедиций. Правила поведения в железнодорожном транспорте. Правила поведения на пешеходных маршрутах. Правила поведения на привалах и бивуаках.

*Практические занятия.* Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

## **Основные приемы оказания первой помощи, транспортировка пострадавшего**

Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер. Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

*Практические занятия.* Отработка навыков оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

## **Раздел 5. Автономное выживание в экстремальных ситуациях**

### **2.1. Что такое «выживание»?**

Дается понятие «выживание», а также рассказать, какие мероприятия необходимо выполнить для успешного выживания.

### **2.2. Выживание в полярных условиях.**

Полярные области, передвижение в полярных условиях, типы укрытий, особенности разведение огня и приготовление пищи, добывание воды и пищи в условиях холодного климата.

*Практическая работа* - однодневный зимний поход.

### **2.3. Выживание в горах.**

Походы в горы: климат и местность. Способы ориентирования в горах. Передвижение по горной местности. Опасность ледников и лавин. Специальные альпинистские приемы. Узлы и специальное снаряжение.

### **2.4. Выживание в лесу.**

Как избежать паники если ты заблудился? Способы ориентирования в лесу. Растительная и животная пища. Опасности. Способы построения укрытия в лесу. Сигналы бедствия. Добыча воды и пищи.

*Практическая работа* - составление памятки спасения в лесу.

### **2.5. Выживание в пустыне.**

Высокие температуры и недостаточное количество осадков, вода в пустыне и способы ее добычи. Одежда для путешествий. Растительная и животная пища. Опасности. Способы построения укрытия в пустыне.

### **2.6. Выживание в условиях умеренного климата, в том числе на реках района.**

Умеренный климат. Особенности географии Елабужского района. В данном разделе главное место отводится походам по территории района (практика).

### **2.7. Выживание при чрезвычайных ситуациях антропогенного и природного характера, аварии на химических и других опасных предприятиях, и меры по спасению.**

Смерчи, ураганы, штормы. Сильный снегопад и оледенение. Гроза. Лесные пожары. Землетрясения и извержение вулканов. Засуха.

Практическая работа - тренировки по спасательным работам (использование средств связи, знаки и сигналы спасения, действия поисковой группы).

### **2.8. Безопасность в городе и домашней среде.**

Безопасность на дорогах, в общественном транспорте, в домашней среде, при террористических актах. Практическая работа - составление памяток выживания в разной среде.

## **Раздел № 2**

### **«Комплекс организационно-педагогических условий»**

#### **Организационно – педагогические условия реализации Программы**

Помещение для проведения занятий должно отвечать санитарным нормам и правилам. Основу учебно-материальной базы составляет учебный класс, учебно - методическая литература; спортзал, оборудованный для возможного проведения технических этапов, полигон для занятий по технике спортивного туризма и ориентирования на местности; инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера.

#### **1. Материально – техническое оснащение**

Для проведения учебно-тренировочных занятий по технике пешеходного туризма требуется:

Командное снаряжение	Для каждого обучаемого
Веревки 10, 8, 6 мм по 30, 40, 50 м (всего до 150 м)	Страховочные системы
Карабины 30 шт	Каски
Спусковые устройства 6 шт	Перчатки
Жумары 8 шт	
Ролики, другое специальное снаряжение	

Для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивному ориентированию требуется:

Командное снаряжение	Для каждого обучаемого
Карты спортивного ориентирования	Компас

Для проведения туристских походов требуется:

Командное снаряжение	Для каждого обучаемого
Палатки 3 штуки	Спальные мешки
Тент от дождя	Рюкзаки
Аптечка	Коврики

#### **Рекомендуемый перечень группового туристского снаряжения и оборудования необходимого для реализации Программы**

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1	Палатка туристская (в комплекте)	На группу
2	Тент для кухни	1
3	Топор в чехле	2
4	Пила в чехле	1
5	Костровые принадлежности (тросик костровой, крючки и т.д.)	1 комплект

6	Каны (котлы) туристские	3
7	Хозяйственный набор (половники, доска разделочная, ножи, рукавицы костровые, спички в гермоупаковке, моющее средство, тряпки, клеенка обеденная, тара для продуктов)	1 комплект
8	Аптечка медицинская в упаковке	1 комплект
9	Ремонтный набор в упаковке	1 комплект
10	Саперная лопатка	1
11	Топографические принадлежности (компас, курвиметр, топографические карты)	10
12	Репшнуры (1,5 – 2 метра диаметром 6 мм)	1
13	Тетрадь описания пути движения	1
14	Фотоаппарат	1
15	Цветные карандаши, набор фломастеров	1

**Рекомендуемый перечень  
личного туристского снаряжения учащегося**

1. Рюкзачок для походов выходного дня.
2. Рюкзак для многодневных походов А-60 или А-80.
3. Коврик туристский.
4. Спальник одеяло.
5. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
6. Обувь спортивный.
7. Сапоги резиновые.
8. Фляжка или емкость для питьевой воды (1 – 1,5 литра).
9. Головной убор (легкий и теплый).
10. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
11. Спортивный тренировочный костюм.
12. Свитер шерстяной.
13. Столовые принадлежности (кружка, ложка, миска, нож складной).
14. Блокнот и ручка.
15. Накидка от дождя.
16. Рубашка с длинным рукавом.
17. Носки шерстяные.
18. Перчатки (зимой).

**2. Методическое сопровождение Программы**

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей.

Процесс успешного развития жизненных навыков неразрывно связан с активной умственной и физической деятельностью учащихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе в период подготовки и проведения походов, соревнований. Воспитанники должны быть призваны активно соучаствовать в выработке, анализе и реализации действий по решению тактических и технических задач поведения, действий в экстремальных ситуациях.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Программа предполагает углубленное изучение вопросов выживания и деятельности туриста в экстремальных условиях природной среды и непосредственно на дистанциях (этапах) соревнований.

При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

После каждого годового цикла за рамками учебных часов планируется проведение зачетного туристского похода, участие в слетах и соревнованиях, сборов, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Содержание занятий следует постоянно усложнять. Например, от беседы о картах и топографических знаках переходить к решению топографических задач, участию в топографических играх, а затем и к самостоятельному движению с картой, от небольших прогулок - к однодневным походам оздоровительно - развивающей направленности, которые необходимо использовать для расширения и углубления знаний воспитанников по пройденным темам, для формирования их мировоззрения, а также физического оздоровления.

Поход протяженностью в несколько километров является хорошей тренировкой перед многодневными походами, а фиксация наблюдений, описания пути движения поможет в будущих степенных и категорийных походах вести содержательные записи для отчета.

Распределять обязанности в каждом походе следует так, чтобы к исполнению их каждый раз привлекались разные члены объединения. Это позволит к началу многодневных походов выявить наиболее способных к той или иной работе туристов.

После похода на занятия обсуждаются его итоги, а затем руководитель организует работу по обработке дневника, записей бесед с интересными людьми, выпуску информационного листка и так далее. В данном случае занятие следует проводить так, чтобы не нарушать его целостности и не допускать перегрузки воспитанников. Занятия в объединении целесообразно организовать таким образом: 1-2 теоретических занятия, затем совмещенное или практическое занятие; через 2 недели - 1 занятие на местности; через 1-2 месяца - поход.

При составлении учебно-тематических планов на основании Программы педагог должен исходить из своей личной педагогической и туристско-спортивной квалификации, распределять учебный материал в удобных вариантах по полугодиям. При этом необходимо учитывать следующие факторы: объем учебного материала, цикличность по сезонам года, последовательное усложнение материала.

Рекомендуемая нагрузка при различных формах проведения занятий:

- Теоретические занятия в помещении - до 2-х часов;
- Практические занятия в помещении - до 3-х часов;
- Практические занятия на местности, экскурсии - до 4-х часов;
- Тренировки на местности - до 6 часов;
- Однодневные походы, участие в однодневных соревнованиях - до 8 часов.

При проведении однодневного похода из 6-8 походных часов движение занимает в первых походах 3-4 часа, организация питания — до 1 часа, отдых и отработка запланированной темы до 3 часов. Время отдыха может быть использовано для различных игр, практических занятий, а также для сообщений краеведческого характера.

Рекомендация: с первого похода поручать участникам группы готовить небольшие краеведческие сообщения. Руководитель может дополнять и углублять эти сообщения.

Для походов, тренировок, длительных экскурсий лучше использовать выходные дни. Двухдневные и более продолжительные походы желательно планировать на период каникул, получив разрешение на их проведение в администрации образовательного учреждения. Обязательно получить согласие родителей на участие ребенка в походе.

### 3. Диагностический инструментарий

**Педагогический мониторинг** позволяет в системе отслеживать результативность образовательного процесса. Педагогический мониторинг включает в себя:

➤ **текущий:**

- **наблюдения** за деятельностью учащегося в процессе занятий. В ходе наблюдений фиксируется уровень практической подготовки учащихся, что дает педагогу возможность внести коррективы, определить кому нужна конкретная помощь в том или ином виде практической работы;

- **практические работы**. Проверка уровня освоения практических навыков осуществляется на каждом этапе обучения по Программе.

- **собеседование** (проверка и оценка знаний по теории, выявляется уровень усвоения терминологии);

- **самостоятельная работа** (выявляется уровень усвоения практических знаний);

- **индивидуальные задания** (проверка уровня освоения практических навыков);

- **турниры, викторины** (выявляется уровень усвоения теоретических знаний);

➤ **промежуточный:**

- **поход (однодневный, двухдневный)**. Выявление уровня правильности, объема, глубины и действительности, усвоенных учениками знаний, получение информации о характере познавательной деятельности, об уровне самостоятельности и активности учащихся в учебном процессе.

➤ **итоговый:**

- **итоговый мониторинг** сформированности универсальных учебных действий и ключевых компетентностей (Приложение 3).

#### *Мониторинг образовательных результатов*

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы.	Способность ответить на простые вопросы по всем темам за год.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний.	1	Тестирование, Контрольный опрос и др.
		Средний уровень – ребенок способен ответить на более половины вопросов.	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний.	<b>10</b>	
<b>2. Практическая подготовка</b>				
Практические умения, навыки, предусмотренный программой.	Количество и разнообразие походов за год.	Минимальный уровень – ребенок не выезжает	1	Наблюдение
		Средний уровень – участвует в половине мероприятий	5	
		Максимальный уровень – участвует во всех мероприятиях активно	10	
	Количество и разнообразие соревнований за год и полу-	Минимальный уровень – пассивен в участии в соревнованиях	1	Наблюдение
		Средний уровень - участвует в половине мероприятий	5	

	ченные на них результаты.	Максимальный уровень - участвует во всех мероприятиях активно	10	
	Результаты на тренировках и выполнении нормативов.	Минимальный уровень – не стремиться к результатам	1	Наблюдение
		Средний уровень – участие в тренировке на среднем уровне	5	
		Максимальный уровень – ребенок стремиться к улучшениям результатов	10	
	Личностные достижения учащихся в процессе усвоения программы.	Минимальный уровень – не стремиться к результатам	1	Наблюдение
		Средний уровень – участие на среднем уровне	5	
		Максимальный уровень – ребенок стремиться к достижениям	10	
<b>3. Общеучебные умения и навыки ребенка</b>				
Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень – ребенок испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в помощи педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – работает с помощью педагога	5	
		Максимальный уровень - работает самостоятельно, не испытывает затруднения.	10	
Учебно-организационные навыки и умения	Способность самостоятельно подготовиться к тренировке и убрать за собой.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 1/2 объема навыков соблюдения правил безопасности	1	Наблюдение
		Средний уровень – объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период.	10	
Умение соблюдать правила безопасности во время занятий	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 1/2 объема навыков соблюдения правил безопасности	1	Наблюдение
		Средний уровень – объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	

### Условия эффективности реализации Программы

Эффективность реализации программы зависит от следующих факторов: возрастного состава группы, начального уровня подготовки, заинтересованности участников образовательного процесса в избранном виде творчества, наличия у учащихся таких качеств как терпение, усидчивость, аккуратность, стремление к достижению лучших результатов деятельности.

Важнейшим условием успешной реализации Программы является личность педагога, его практический опыт, умение увлечь интересным и сложным процессом изготовления моделей. Успех реализации образовательной программы напрямую зависит от материально-технического обеспечения программы.



Мотивационные условия – самореализация творческой личности, конкурсы, выставки, получение дальнейшего профессионального образования.

#### **4. Дидактические материалы**

Для оценки качества знаний, умений и навыков воспитанников следует проводить различного рода контрольно - проверочные мероприятия. Диагностика проводится после изучения тематического блока. Цель диагностики: констатация динамики уровня обученности воспитанников. Основными формами оценки результатов по окончании учебного года являются выполнение разрядов, участие в соревнованиях, конкурсах, чемпионатах по туризму, спортивному ориентированию; степенные, категорийные и некатегорийные походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) (Приложение №4).

#### **5. Список литературы**

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2005.
  2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
  3. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2004.
  4. Лях В.И. Физическая культура: Учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. — М., 2006—2007.
  5. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. — М., 2007.
  6. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. — М., 2000.
  7. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. — 6-е изд. — М., 2006.
  8. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2005.
  9. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
- Интернет-ресурсы*
10. Девять игр для юных туристов [Электронный ресурс], - <http://www.kyshtovgrad.ru/node/3815>;
  11. Методика проведения занятий по туризму [Электронный ресурс], - <https://studfiles.net/preview/5796132/page:14/>;
  12. Туристская деятельность [Электронный ресурс], - <http://polusnt.ru/образовательнаядеятельность.html>; [https://studbooks.net/43823/turizm/kraevedchesko-geograficheskie\\_issledovaniya\\_vo\\_vremya\\_puteshestviy](https://studbooks.net/43823/turizm/kraevedchesko-geograficheskie_issledovaniya_vo_vremya_puteshestviy)

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Азбука туризма»  
(1 года обучения)  
Раздел № 1**

**«Комплекс основных характеристик программы»**

**1.1. Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «АЗБУКА ТУРИЗМА» (далее Программа) по направленности туристско–краеведческая; по функциональному предназначению – учебно-познавательная; по форме организации — индивидуально ориентированная, групповая; по времени реализации — один год. Программа предназначена для детей 7 – 10 лет, и направлена на обеспечение начальной подготовки по туристско – краеведческой направленности.

**1.2. Нормативно – правовое обеспечение Программы**

➤ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

➤ Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

➤ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

➤ «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).

➤ 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.

➤ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

➤ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

➤ Приказ Министерства образования и науки от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

**1.3. Актуальность Программы**

Елабужский район обладает уникальными историческими, художественно-архитектурными и природными ресурсами, в числе которых: живописный ландшафт национального парка «Нижняя Кама», красивейшие реки: Кама, Тойма, множество памятников архитектуры, истории, природы. Район имеет широкие перспективы развития в крупный туристско-оздоровительный центр. С развитием туризма растёт потребность в экскурсоводах, инструкторах, гидах-проводниках.

Туризм является одним из важнейших факторов оздоровления обучающихся. Общество располагает разнообразными спортивными программами, но лишь туризм обладает всеми необходимыми компонентами для здоровья, то очень важно для детей младшего школьного возраста. Это общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность, оторванность детей от техногенизированного образа жизни, смена

ритма жизни на естественный, положительный эмоциональный фон межличностного общения.

#### **1.4. Отличительные особенности Программы**

Предлагаемая в этой программе примерная тематика занятий, прежде всего, направлена на ознакомление учащихся со своим краем, овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых юным путешественникам.

При создании данной программы авторы опирались на следующие педагогические идеи и принципы:

- деятельный подход в обучении;
- соответствие содержания возрастным особенностям учащихся;
- гуманизация образования;
- осуществление целостного подхода к воспитанию;
- формирование социально приемлемых интересов и потребностей учащихся и т.д.

Идея программы – формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровление, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Основной целью внедрения дистанционных форм обучения в программу было создание условий учащимся для свободного доступа к информационным ресурсам и получения качественного образования с помощью дистанционного обучения для развития навыков самостоятельной работы.

**1.5. Цель** программы - развитие двигательной, функциональной и познавательной активности обучающихся младших классов, укрепление их физического и психического здоровья в процессе туристско-познавательной деятельности.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- обучение основам туризма;
- расширение ориентации в окружающем мире;
- формирование элементарных представлений о взаимосвязях и взаимодействии с природой;
- получение знаний об окружающей природе, о родном крае;
- обучение правилам личной безопасности.

##### **Воспитательные:**

- вовлечение обучающихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма;
- формирование начал экологической культуры;
- формирование основ нравственного воспитания;
- воспитание бережного отношения к своей семье, своему роду;
- воспитание чувства гражданственности, патриотизма;
- воспитание ответственности за своё поведение.

##### **Развивающие:**

- Развитие творческой и исполнительской активности обучающихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
- Обеспечение необходимого уровня психологического развития и познавательной активности детей;
- Оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;
- Развитие способности видеть и понимать красоту окружающего мира.

Исходя из целей и задач, сформулированных в программе, используются следующие методы и формы работы:

- поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий на экскурсиях и в походах);
- метод самореализации самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях;

- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, роста спортивных показателей;
- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Главный принцип реализации программы – «занятие через действие», чтобы ребёнок мог не только слушать то, что ему рассказывает педагог, но и участвовать в туристской и краеведческой деятельности.

#### **1.6. Адресат Программы**

Программа рассчитана для детей 7 – 11 лет.

Комплектовать состав объединения следует из учащихся 1-4 классов. Рекомендуемый минимальный состав группы не менее 15 человек.

**1.7. Объем программы** – 144 часа. Содержание программы рассчитано на один год занятий с обучающимися начальной школы, проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению.

#### **1.8. Формы организации образовательного процесса**

Занятия объединения «АЗБУКА ТУРИЗМА» носят преимущественно практический характер, лишь небольшая их часть проводится в форме лекций и бесед, просмотр видеоматериалов. При реализации образовательной программы используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью - окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития занимающихся.

В основе замысла программы лежит идея развивающего обучения (В.В. Давыдова и др.) в процессе совместной деятельности детей и педагога. Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма «Школа жизни - окружающий мир» (А.А. Остапец-Свешников, М.И. Богатов, О.И. Мотков) и предполагает активное участие детей и их родителей в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности.

Содержание программ составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности проведения оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности, использования ролевой системы творческого самоуправления и развития творческой самостоятельности участников детского объединения.

Занимающиеся посредством участия в экскурсиях и однодневных походах знакомятся с окружающим их миром - школой, населенным пунктом, ближайшей зеленой зоной (лесом, рекой); у них формируются начальные навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире, знакомятся с достопримечательностями района, участвуют в однодневных мини-походах по родному краю; закрепляют и совершенствуют навыки здорового образа жизни, охраны окружающей природной среды и безопасности жизнедеятельности.

Систематическая оздоровительно-познавательная, туристско-краеведческая деятельность с обучающимися 1-4-х классов строится на непрерывно сменяющихся друг друга, а в некоторых случаях и накладывающийся друг на друга, циклах, каждый из которых должен включать подготовку к мероприятию, его организацию и проведение, и подведение его итогов (оформление выставки творческих работ; творческие отчеты -

инсценировки, рассказы и пр.; оформление стенных фотогазет; проведение вечеров, состязаний и КВНов, совместный анализ достижений и промахов на состязаниях и минисоревнованиях).

Предполагается, что большая часть занятий будет проводиться на открытом воздухе, на школьном дворе или в лесу. В осенние, зимние и весенние каникулы предполагается активное участие занимающихся в туристско-краеведческих и спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Для повышения педагогической эффективности оздоровительно-познавательную и туристско-краеведческую деятельность планируется построить так, чтобы, каждый занимающийся включался в эту деятельность посредством выполнения соответствующих его возрастным особенностям и индивидуальным творческим способностям, мотивам и интересам игровых должностей (ролей): организационно-хозяйственных (командир, физорг, ремонтный мастер, штурман, дежурный, заведующий снаряжением, санинструктор и т. д.) и познавательно-краеведческих (знаток погоды, знаток птиц, знаток растений, знаток трав, знаток улицы, знаток достопримечательностей и т. д.). При этом задача педагога сформировать у воспитанников ответственное отношение к исполнению ролевых обязанностей, пунктуальность, инициативность, коллективизм.

**1.9. Срок освоения программы - 1 год обучения.**

**1.10. Режим занятий.**

Режим занятий – занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа по расписанию.

Форма занятий – очная, заочная (дистанционная):

- тематические (изучение или повторение одной учебной темы);
- комплексные или интегрированные;
- игровые (изучение учебного материала в процессе игры);
- итоговые или контрольные (проверка уровня подготовки детей).

Модель дистанционного обучения полностью имитирует очную форму. Соответственно данная модель требует присутствия обучающихся (как и в очной форме) в определенное время, в определенном месте.

**1.11. Планируемые результаты освоения программы.**

По завершении освоения программы «Азбука туризма» учащиеся будут знать и уметь:

***К концу обучения, учащиеся будут знать, уметь:***

Ориентирование на местности по сторонам горизонта. Работать с планом местности. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии. Знания лекарственных и ядовитых растений, грибов. Знать флору и фауну, занесенных в Красную книгу Татарстана. Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения). Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Оказание первой доврачебной помощи.

Укладка рюкзака для туристского однодневного похода, размещение снаряжения в рюкзаке. Подгонка и регулировка рюкзака для похода. Ремонт личного снаряжения, знание назначения предметов личного рем набора и правил обращения (работы) с ними. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Сбор лекарственных растений, грибов. Знать флору и фауну, занесенных в Красную книгу Татарстана. Организация должностного самоуправления при движении группы по пересеченной и закрытой местности. Работа штурмана и организация групп разведки маршрута движения. Организация лагеря, бивака туристской группы. Установка тента, палатки. Заготовка дров и

оборудование кострища. Приготовление пищи на костре под руководством старшеклассников (родителей). Оказание первой доврачебной помощи.

**В результате освоения программы идет формирование следующих универсальных учебных действий:**

**Личностные результаты освоения**

**В рамках когнитивного компонента будут сформированы:**

- формирование осознанного, уважительного доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий.

**В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:**

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- уважение к истории, культурным и историческим памятникам;
- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;
- уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании.

**В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:**

- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;
- умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий;
- готовность к выбору профильного образования.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Учащийся научится:**

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных педагогом ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- оценивать свои учебные достижения, поведение, осознанно определять сферы своих интересов и возможностей;
- владение умениями совместной деятельности: согласование и координация деятельности с другими её участниками;
- объективно оценивать свой вклад в решение общих задач коллектива;
- оценивать свою деятельность с точки зрения нравственных, эстетических ценностей, использовать свои права и выполнять свои обязанности члена учебного коллектива;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;

➤ адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия, устранять причины возникших трудностей и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Учащийся научится:**

➤ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

➤ формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

➤ задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

➤ осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

➤ адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;

➤ организовывать и планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;

➤ осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;

➤ работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми, учитывать особенности различного ролевого поведения (лидер, подчиненный).

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Учащийся научится:**

➤ осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

➤ давать определение понятиям;

➤ творчески решать учебные и практические задачи: умение мотивированно отказываться от образца, искать оригинальные решения; самостоятельно выполнять различные творческие работы.

### **Ключевые компетенции**

#### **Учебно-исследовательская и проектная компетенции**

#### **Учащийся научится:**

➤ выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;

➤ использовать такие методы и приёмы, как постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», моделирование, теоретическое обоснование;

➤ ясно, логично и точно излагать свою точку зрения.

Усвоение материала программы и участие в походах позволит школьникам подготовиться и сдать нормы на значки «Юный турист России», «Турист России», а также выполнить разрядные требования.

### **1.12. Формы подведения итогов реализации программы:**

Используемые педагогом формы контроля:

➤ собеседование;

➤ наблюдение;

➤ опрос;

➤ соревнования;

➤ экскурсия;

➤ поход;

➤ проверочные задания на онлайн платформе.

**2. Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука туризма»**

**Учебный (тематический) план**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	<b>Раздел 1. Вводные занятия</b>					
1.1.	Оздоровительная роль туризма	2	2	0	Беседа	опрос
1.2	Правила поведения юных туристов	4	2	0	Беседа	опрос
	Прогулка в парк.		0	2	практикум	наблюдение
2	<b>Раздел 2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста</b>					
2.1.	Основы безопасности в природной среде.	2	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
2.2.	Основы безопасности на занятиях, дома и в школе.	2	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	2	0	2	практикум	наблюдение
2.4	Групповое снаряжение и уход за ним	2	0	2	практикум	наблюдение
2.5	Индивидуальный и групповой рем.набор	2	0	2	практикум	наблюдение
2.6	Организация биваков и охрана природы	2	0	2	практикум	наблюдение
2.7	Туристская группа на прогулке (экскурсии), питьевой режим	2	0	2	Поход	Поход
	<b>Раздел 3. Азбука топографии</b>					
3.1	Мой дом, моя школа, школьный двор	4	2	2	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Экскурсия на школьный двор.				Практикум	Наблюдение
3.2	План местности	4	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Рисунок и простейший план местности.		0	2	практикум	наблюдение
3.3	Условные знаки	4	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Рисовка условных знаков.		0	2	практикум	наблюдение
	<b>Раздел 4. Азбука ориентирования</b>					
4.1	Ориентирование по сторонам горизонта	4	0	2	практикум	наблюдение



	Ориентирование сторон горизонта на по местным объектам и признакам.		0	2	практикум	наблюдение
4.2	Ориентирование на местности	8	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Способы ориентирования на местности.		0	2	практикум	наблюдение
	Рельеф. Линейные, точечные ориентиры.		0	2	практикум	наблюдение
	Ориентирование в школьном парке.		0	2	практикум	наблюдение
4.3	Виды туристского ориентирования	4	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Игра «Отметься на КП»		0	2	практикум	наблюдение
4.4	Экскурсионное ориентирование	4	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Экскурсия по микрорайону школы.		0	2	практикум	наблюдение
<b>Раздел 5. Азбука личной гигиены и первая доврачебная помощь</b>						
5.1	Личная гигиена туриста	2	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	2	0	2	практикум	наблюдение
5.3	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок	2	0	2	практикум	наблюдение
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечка	2	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	2	0	2	практикум	наблюдение
<b>Раздел 6. Азбука краеведения</b>						
6.1	Родословие	2	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
6.2	Моя школа	2	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
6.3	Природа родного края	8	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Экскурсия в парк.		0	2	практикум	наблюдение
	Выполнение краеведческих		0	2	практикум	наблюдение

	заданий.					
	Конкурс рисунков «Мой край»		0	2	практикум	наблюдение
<b>Раздел 7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма</b>						
7.1	Пешеходный туризм	10	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Способы преодоления простейших естественных препятствий.		0	2	практикум	наблюдение
	Просмотр видеофильмов «Естественные препятствия»		0	2	практикум	наблюдение
	Переправа по бревну.		0	2	практикум	наблюдение
	Движение по лесным массивам.		0	2	практикум	наблюдение
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	10	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Естественные и искусственные препятствия. Техника безопасности.		0	2	практикум	наблюдение
	Права и обязанности юного туриста на соревнованиях.		0	2	практикум	наблюдение
	Способы преодоления препятствий		0	2	практикум	наблюдение
	Соревнования по преодолению полосы препятствий.		0	2	практикум	наблюдение
<b>Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>						
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	18	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Гигиена на занятиях.		2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Техника бега.		0	2	практикум	наблюдение
	Бег по пересеченной местности.		0	2	практикум	наблюдение
	Бег с препятствиями.		0	2	практикум	наблюдение
	Пръжки в длину и в высоту.		0	2	практикум	наблюдение
	Гимнастические упражнения.		0	2	практикум	наблюдение
	Упражнения на выносливость.		0	2	практикум	наблюдение
	Спортивные игры.		0	2	практикум	наблюдение
<b>Раздел 9. Туристская и бардовская песня</b>						

9	История туристской песни.	8	2	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
	Разучивание туристских песен.		0	2	практикум	наблюдение
	Формирование вокальных навыков.		0	2	практикум	наблюдение
	Исполнение туристских песен.		0	2	практикум	наблюдение
10	Проведение походов и участие в муниципальных мероприятиях по плану МБУ ДО «ЦДЮТиЭ «Юлдаш» ЕМР РТ	24	2	22	Поход, соревнования	Поход, соревнования
Итого часов		<b>144</b>	<b>42</b>	<b>102</b>		

### 3. Содержание программы

#### 1. Вводные занятия

##### 1.1. Оздоровительная роль туризма

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

##### *Практические занятия*

Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

##### 1.2. Правила поведения юных туристов

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице, и в своем микрорайоне (населенном пункте).

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота - залог здоровья». Юные туристы - хорошие товарищи и коллективисты.

Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно-оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям.

Подготовка, организация и выполнение порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки.

##### *Практические занятия*

Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону школы. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др.

## **2. Азбука туристско-бытовых навыков туриста**

### **2.1. Основы безопасности в природной среде.**

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

### **2.2. Основы безопасности на занятиях, дома и в школе.**

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

#### ***Практические занятия***

Игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

### **2.3. Личное снаряжение и уход за ним.**

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

#### ***Практические занятия***

Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и туристская прогулка в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

### **2.4. Питьевой режим на туристской прогулке.**

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

#### ***Практические занятия***

Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

### **2.5. Групповое снаряжение и уход за ним.**

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Стойки и колышки для палатки.

Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, тара и упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

#### ***Практические занятия***

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

## **2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор**

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнуры, клей и пр.). Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

### ***Практические занятия***

Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

## **2.7. Организация биваков и охрана природы.**

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке).

### ***Практические занятия***

Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ.

Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

## **2.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии).**

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

### ***Практические занятия***

Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

## **3. Азбука топографии**

### **3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор**

Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

### ***Практические занятия***

Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (назначение различных построек и объектов).

### **3.2. План местности.**

История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

### ***Практические занятия***

Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.

Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

### **3.3. Условные знаки.**

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

#### ***Практические занятия***

Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

## **4. Туристское и экскурсионное ориентирование**

### **4.1. Ориентирование по сторонам горизонта.**

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта.

Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

#### ***Практические занятия***

Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

### **4.2. Ориентирование на местности.**

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде).

#### ***Практические занятия***

Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

### **4.3. Виды туристского ориентирования**

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).

Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте.

Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП).

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

#### ***Практические занятия***

Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.

Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

#### **4.4. Экскурсионное ориентирование.**

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Выявление и нанесение на бумажную основу (план микрорайона школы, улицы, двора) различных памятников и других интересных объектов.

##### ***Практические занятия***

Чтение легенды. Движение по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

#### **5. Азбука личной гигиены и первая доврачебная помощь**

##### **5.1. Личная гигиена юного туриста**

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

##### ***Практические занятия***

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

##### **5.2. Походный травматизм и возможные заболевания.**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.

Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

##### **5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок**

Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

##### ***Практические занятия***

Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

##### **5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка.**

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара группы.

##### ***Практические занятия***

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

##### **5.5. Способы транспортировки пострадавшего**

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

#### ***Практические занятия***

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

### **6. Азбука краеведения**

#### **6.1. Родословие**

Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

#### ***Практические занятия***

Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. Рисование на темы: «Моя семья», «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка».

#### **6.2. Моя школа.**

Изучение истории школы: «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Учителя и выпускники школы. Выдающиеся люди, ветераны войн.

#### ***Практические занятия***

Встречи с интересными людьми, прослушивание их рассказов о школьных годах.

#### **6.3. Природа родного края**

Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года.

Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой.

#### ***Практические занятия***

Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листвы различных пород деревьев, поиск и зарисовывание отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).

Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

### **7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма**

#### **7.1. Пешеходный туризм**

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав); Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

#### ***Практические занятия***

Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

#### **7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)**

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.



### ***Практические занятия***

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

## **8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

### **8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма**

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

### ***Практические занятия***

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями.

Прыжки в длину и высоту.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения.

Спортивные (в том числе народные) игры.

## **9. Туристская и бардовская песня.**

История туристской песни

### ***Практические занятия***

Разучивание туристских песен. Формирование вокально-интонационных навыков. Исполнение туристских песен.

## **Раздел № 2**

### **«Комплекс организационно-педагогических условий»**

#### **Организационно-педагогические условия.**

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей.

Процесс успешного развития жизненных навыков неразрывно связан с активной умственной и физической деятельностью учащихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе в период подготовки и проведения походов, соревнований. Воспитанники должны быть призваны активно соучаствовать в выработке, анализе и реализации действий по решению тактических и технических задач поведения, действий в экстремальных ситуациях.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Программа предполагает углубленное изучение вопросов выживания и деятельности туриста в экстремальных условиях природной среды и непосредственно на дистанциях (этапах) соревнований.

#### **Формы аттестации/контроля**

##### **Высокий уровень**

Знания

1. Понятия о личном и групповом снаряжении.
2. Основные требования к месту бивуака и работе на бивуаке.
3. Правила движения в походе.
4. Понятие о местных предметах и топографических знаках.
5. Основные и дополнительные направления по сторонам горизонта.
6. Устройство карабина и назначение страховочной системы.
7. Основные факторы, влияющие на здоровье.

8. Потенциальные опасности различного происхождения.
  9. Правила разведения костров.
  10. Основы выживания в экстремальной среде и чрезвычайных ситуациях
- Умения, навыки
1. Ориентироваться на местности при помощи компаса, карты и различным особенностям местных признаков.
  2. Находить азимут, ставить палатку.
  3. Оказывать первую доврачебную помощь (при ушибах, растяжении, обморожении).
  4. Укладывать рюкзак, передвигаться с рюкзаком по пересеченной местности на расстоянии 60 м в пешеходном походе и 40 м в лыжном
  5. Формировать походную аптечку.
  6. Разжигать все типы костров.
  7. Применять условные знаки в лесу (не менее 15)
  8. Развертывание и свертывание бивуака.
  9. Разжигание костра (с одной спички)
  10. Работы с компасом.
  11. Вязание простейших узлов на время (не менее 8).
  12. Ставить палатку за короткое минимальное время.

### **Средний уровень**

#### Знания

1. Основные требования к месту привала и бивака.
2. Понятие о топографических картах (условные знаки не менее 10).
3. Устройство компаса, основные направления на стороны горизонта.
4. Назвать способы ориентирования на местности
5. Личное и групповое снаряжение
6. Типы костров.
7. Основы выживания в экстремальных ситуациях

#### Умения, навыки

1. Умение ориентироваться на местности при помощи компаса.
2. Ставить палатку.
3. Разжигать два типа костров.
4. Укладывать рюкзак, передвигаться с рюкзаком по пересеченной местности в течении 40 м в пешеходном походе и 30 м в лыжном
5. Применять условные знаки в лесу (не менее 8)
6. Выбирать место для костра, палатки
7. Пользоваться карабином и применять обвязку
8. Транспортировать пострадавшего.
9. Ставить палатку за короткое минимальное время.
10. Работы с компасом.
11. Вязание простейших узлов на время (не менее 5).

### **Низкий уровень**

#### Знания

1. Устройство компаса (стороны света, градусы)
2. Личное и групповое снаряжение.
3. Знать условные знаки (не менее 5)
4. Типы костров.

#### Умения, навыки

1. Пользоваться компасом.
2. Ставить палатку за минимально короткое время
3. Разжигать костер.

4. Укладывать рюкзак за минимально короткое время.
5. Применять условные знаки в лесу (не менее 5)
6. Пользоваться карабином и страховочной системой
7. Вязание узлов (не менее 3)

## 4. Приложение

### 4.1. Список литературы

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. <http://skitalets.ru/books/karta/index.htm>
2. Берсон Г.З. Дикорастущие съедобные растения. [http://skitalets.ru/books/dikorast\\_rast/index.htm](http://skitalets.ru/books/dikorast_rast/index.htm)
3. Болдырев С.Н., Жмуров В.И., Косарев Е.А. Сложные туристские походы
5. Верзилин Н.М. По следам Робинзона. [http://skitalets.ru/books/robinson\\_verzilin/index.htm](http://skitalets.ru/books/robinson_verzilin/index.htm)
6. Военная топография. <http://miltop.narod.ru/> <http://topograf.h1.ru/>
7. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование <http://skitalets.ru/books/metod/turiorient/index.htm>
8. Гизатулин М.К. Спортивная топография [http://skitalets.ru/books/sporttopo\\_gizat/index.htm](http://skitalets.ru/books/sporttopo_gizat/index.htm)
9. Губаненков С.М. Инновации в технологии туристско-краеведческой деятельности.
10. Губаненков С.М. Об упрощениях в системе туристско-краеведческой деятельности.
11. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. [http://skitalets.ru/books/metod/sky\\_orient/index.htm](http://skitalets.ru/books/metod/sky_orient/index.htm)
12. Казанцев В.В. Поход выходного дня – скорее идол, чем венец творения?! Зачем «походу выходного дня» с детьми его «выходной» [http://madut.narod.ru/ak\\_bibl/kazanc/kazanc1.html](http://madut.narod.ru/ak_bibl/kazanc/kazanc1.html)
13. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. [http://skitalets.ru/books/tur\\_sorevnovania/index.htm](http://skitalets.ru/books/tur_sorevnovania/index.htm)
14. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. [http://skitalets.ru/books/med\\_kostor/index.htm](http://skitalets.ru/books/med_kostor/index.htm)
15. Константинов Ю.С. – “Туристские соревнования учащихся”. -М., 1996г.
16. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. <http://ktmz.boom.ru/library/slovar/linch.htm>
17. Лукоянов П.И. Самодельное туристическое снаряжение.
18. Некрасов И.Б. Школа туристского мастерства. Методический сборник "Туризм и краеведение" ЦОУОДО г.Москвы, 2007 (уроки на местности)
19. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся: Методические рекомендации. – М., РМАТ, 2001. – 87 с.
20. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся-М.: ЦДЮТур, 1998г.
21. От внешкольной работы – к дополнительному образованию детей/Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей/.- М., 2000г.
22. Проблемы и перспективы социального и спортивно-оздоровительного туризма: сборник научных статей и материалов Международной научно-практической конференции /сост. И.А.Дрогов, Ю.С.Константинов; РГУФКСМиТ. – М.: МосгорСЮТур, 2012.- 256 с.
23. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. [http://skitalets.ru/books/organiz\\_popchik/index.htm](http://skitalets.ru/books/organiz_popchik/index.htm) <http://hibaratxt.narod.ru/organiz/index.html>

24. Суханов А.П. Питание и ведение хозяйства в туристском походе. [http://skitalets.ru/books/nutrition\\_sukhanov/index.htm](http://skitalets.ru/books/nutrition_sukhanov/index.htm)
25. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. <http://hibaratxt.narod.ru/orientir/index.html>
26. 4Федоровский Е.Б. Система учебных экскурсий, маршрутов и экспедиционных заданий (из опыта работы школы 654 г.Москвы)
27. Шаховец В.В. Памятка спасателя. Руководство к действиям спасателей в оказании первой медицинской помощи. <http://extrotur.narod.ru/text/pamspas.htm>
28. Шимановский В.Ф. Опасности в го-рах. [http://skitalets.ru/books/opasnosty\\_shim/index.htm](http://skitalets.ru/books/opasnosty_shim/index.htm)

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивный туризм»  
(1 года обучения)  
Раздел № 1**

**«Комплекс основных характеристик программы»**

**1. Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» (далее Программа) по содержательной направленности – Физкультурно-спортивная; по функциональному предназначению – учебно-познавательная; по форме организации — индивидуально ориентированная, групповая; по времени реализации — 1 год. Программа предназначена для детей 12 – 17 лет, обучающихся в основной школе, и направлена на обеспечение дополнительной подготовки по туристско – краеведческой направленности.

**2. Нормативно – правовое обеспечение Программы**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).
- 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.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

**Актуальность и целесообразность программы** заключается в том, что современные учащиеся в силу необходимости и своих интересов, много времени вынуждены проводить за партой или компьютером. И в этих условиях очень важно дать ученикам возможность реализовать себя в различных областях. Учащимся, для поддержания здорового образа жизни, необходимо иметь физическую нагрузку, которую они могут получить в объединениях спортивно-туристского и туристско-краеведческого направления. Невозможно отделить туризм от изучения районов проведения туристских мероприятий. Поэтому учащиеся получают возможность одновременно повысить свое образование в области краеведения, что несомненно помогает формированию гармонично развитой личности ребёнка. Занятия по данной образовательной программе, также помогут учащимся расширить свой кругозор, развить умение работать в коллективе и проявить такие личные качества, как ответственность, дисциплинированность, творческий подход к делу.

**Отличительной особенностью** данной программы является тот факт, что в рамках одного детского объединения, учащиеся получают возможность приобрести базовые туристские навыки (туристская составляющая), пройти специализацию в пеших, водных, лыжных туристских походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая), повысить свое образование в области краеведения (краеведческая составляющая), а также применить на практике знания по информатике и программированию, географии и истории, русскому языку и литературе для создания подготовительной документации отчетов и презентаций по изучаемому материалу.

Все содержание образования разделено по тематическим блокам.

На каждом из этапов реализуется единая технология обучения: это эффективный метод планирования процесса, обеспечения единства педагогических требований, постепенное, заранее продуманное усложнение программного материала, практическая направленность содержания образования, обеспечение безопасности жизни и здоровья детей, одновременная целостность и индивидуализация образовательного процесса.

Освоение содержания образования идет на двух уровнях: базовом, когда формируются основные компетенции (техническая, социальная, коммуникативная) туриста-пешеходника и углубленном.

**Адресат программы:**

Программа разработана для учащихся 5-11 классов (12-17 лет).

Рекомендуемый максимальный состав группы – 15 человек

Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом.

При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

**Уровень освоения программы:**

I года обучения – базовый.

**Срок реализации программы:**

1 года обучения – 144 часа;

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

**Режим занятий:**

1 года обучения – 2 занятия в неделю по 2 часа.

**Методики и технологии:**

Программа составлена руководствуясь следующими принципами:

**Научности.** Единая система деятельности педагога и обучающихся в объединении управляется целями и задачами воспитания. Дидактический принцип научности осуществляется в планировании туристско-краеведческой работы, в системном подходе к ней. Учет современных достижений в области психологии, педагогики, социологии. Программа интегри-

рует школьные дисциплины ОБЖ, физики, физкультуры, математики, географии, биологии и др. в постоянные разделы программы.

В основу деятельности объединения постоянного состава положен **принцип последовательности, постепенности и систематичности**. Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.

**Принцип коллективизма**. Имеет особое значение в воспитании обучающихся. Полноценная работа объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

**Методы, формы и содержание занятий** направлены на погружение учащихся в спортивно-туристский мир и демонстрацию того, что этот мир находится в непосредственной взаимосвязи с окружающим миром. Учащимся в возрасте 12 – 17 лет очень важно перейти от чисто теоретического познания мира к практике. В учебное время ребятам предоставляется очень мало возможностей практической деятельности, сказывается отсутствие уроков трудового воспитания. Поэтому очень важно предоставить учащимся такую возможность. В силу перечисленных выше причин основную часть занятий составляют практические занятия, тренировки и походы (в основном - осень, весна, лето). Также к практической области относится участие в соревнованиях. Оставшееся время уделяется освоению теоретических знаний, подготовке и представлению докладов краеведческого направления, отчетов о прохождении степенных и категорийных походов.

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив. На протяжении двух лет обучающиеся совершенствуют свои умения и навыки организации туристского быта, техники туризма, ориентирования и краеведения. Занятия можно проводить с полным составом, но по мере роста опыта занимающихся, следует уделять больше внимания на групповые (5-7 человек) и индивидуальные занятия.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (класс, спортзал) и на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке). В период осенних, зимних, весенних, летних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных и категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

#### **Методы:**

1. Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, диспут, работа с книгой, дискуссия, лекция;
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала, просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов, карт, графического изображения;
3. Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов;
4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.
5. Метод применения информационно-коммуникационных технологий, позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

**Формы учебной деятельности** предусматривают два вида организации воспитанников:

**Организационная форма:** занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. (спортивные тренировки, практические и зачетные занятия)

**Свободная форма:** имеют характер расширенного активного досуга (экскурсии, походы, соревнования, игры, праздники)

**Рекомендуемые типы занятий:** изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

**Рекомендуемые формы занятий:** учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в межсоревновательный период.

**Целью данной программы является:** обучить, воспитать, развивать и оздоравливать детей в процессе занятий спортивным ориентированием, создать условия для развития личности, воспитать нравственные чувства, совершенствовать интеллектуальное, духовное и физическое развитие, способствовать изучению истории Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

**Программа направлена на решение следующих задач:**

- укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию воспитанников;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- способствование социальному и профессиональному самоопределению, творческой самореализации личности;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований.
- формирование бережного отношения к природе.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

**Задачами** обучения является научить детей:

- использовать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;
- правилам прохождения этапов дистанции пешеходного туристского многоборья, применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах пешеходного туристского многоборья, подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода,

пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;

- комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;
- мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- подвижным и спортивным играм;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;

Развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	Теория	Практика	Формы организации занятий	Формы аттестации
1.	<b>1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ)</b>					
2.	Туристские путешествия, история развития туризма.	1	1	0	Беседа Дистант	Устный опрос
3.	Личное и групповое туристское снаряжение Туристские должности в группе	6	2	4	Беседа Демонстрация Дистант	Наблюдение, устный опрос
4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги Правила движения в походе, преодоление препятствий	6	2	4	Беседа Демонстрация Дистант	Наблюдение, устный опрос
5.	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4	Беседа Демонстрация Дистант	Наблюдение, устный опрос
6.	Питание в туристском походе	6	2	4	Беседа Демонстрация Дистант	Наблюдение, устный опрос
7.	Техника и тактика в туристском походе	8	2	6	Тренировочные занятия	Наблюдение
8.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	6	2	4	Беседа Демонстрация Дистант	Наблюдение, устный опрос
9.	Подведение итогов туристского похода	5	1	4	Беседа, отчет, Дистант	Наблюдение, устный опрос
10.	Туристские слеты и соревнования	8	2	6	Соревнования	Соревнования
		52	16	36		
	<b>2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИ-</b>					



	<b>ЕНТИРОВАНИЕ</b>					
1.	Понятие о топографической и спортивной карте Условные знаки	4	2	2	Беседа Демонстрация Дистант	Наблюдение, устный опрос
2.	Компас. Работа с компасом Ориентирование по горизонту, азимут	4	2	2	Беседа Демонстрация Дистант	Наблюдение, устный опрос
3.	Измерение расстояний	3	1	2	Тренировочные занятия	Наблюдение
4.	Способы ориентирования	6	2	4	Тренировочные занятия	Наблюдение
5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	6	2	4	Беседа Демонстрация Дистант	Наблюдение, устный опрос
6.	Соревнования по ориентированию	6	2	4	Соревнования	Соревнования
		29	11	18		
	<b>3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
1.	Специальное личное снаряжение.	3	1	2	Тренировочные занятия	Наблюдение
2.	Узлы.	3	1	2	Тренировочные занятия	Наблюдение
3.	Работа с веревками.	3	1	2	Тренировочные занятия	Наблюдение
4.	Работа с карабинами.	3	1	2	Тренировочные занятия	Наблюдение
5.	Личное прохождение этапов.	3	1	2	Тренировочные занятия	Наблюдение
6.	Командное прохождение дистанции.	3	1	2	Тренировочные занятия	Наблюдение
7.	Основные приемы страховки	3	1	2	Тренировочные занятия	Наблюдение
8.	Соревнования по пешеходному туризму	4	1	3	Соревнования	Соревнования
		25	8	17		
	<b>4. КРАЕВЕДЕНИЕ</b>					
9.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	5	1	4	Беседа Демонстрация Дистант	Наблюдение, устный опрос
10.	Изучение района путешествия	4	-	4	Поход	Наблюдение
11.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	1	3	Поход	Наблюдение
12.		13	2	11		
13.	<b>5. ОНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ</b>					
14.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1	Беседа Демонстрация Дистант	Наблюдение, устный опрос
15.	Походная медицинская аптечка, использование лекар-	2	1	1	Беседа Демонстрация	Наблюдение, устный опрос

	ственных растений				Дистант	
16.	Основные приемы оказания первой помощи	4	2	2	Тренировочные занятия	Наблюдение
17.	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2	Тренировочные занятия	Наблюдение
		11	5	6		
18.	<b>6. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
19.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	-	1	Беседа Демонстрация Дистант	Наблюдение, устный опрос
20.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	Беседа Демонстрация Дистант	Наблюдение, устный опрос
21.	Общая физическая подготовка	6	-	6	Тренировочные занятия	Наблюдение
22.	Специальная физическая подготовка	4	-	4	Тренировочные занятия	Наблюдение
		14	2	12		
		144	44	100		

**Зачетный поход 1-3 степени сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнование) – вне сетки часов.**

## 1. Основы туристской подготовки.

### 1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, коллективизма.

Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

#### **Роль туризма в воспитании личности.**

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

### 1.2. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влаго-непроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

#### ***Практические занятия***

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

#### **Туристские должности в группе**

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

#### ***Практические занятия***

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

### **1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Требования к месту бивака:

жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;

безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

комфортность — продуваемость поляны, освещенность утреним солнцем, красивая панорама.

Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

#### ***Практические занятия***

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

#### **Правила движения в походе, преодоление препятствий**

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

#### ***Практические занятия***

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

#### **1.4. Подготовка к походу, путешествию**

Подбор группы и распределение обязанностей. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

#### ***Практические занятия***

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

#### **1.5. Питание в туристском походе**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

#### ***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### **1.6. Техника и тактика в туристском походе**

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и само страховка во время брода.

#### ***Практические занятия***

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

#### **1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре,

неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

### ***Практические занятия***

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

**Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**  
Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

### ***Практические занятия***

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

### **1.8. Подведение итогов похода**

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеofilmа, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

### ***Практические занятия***

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

### **1.9. Туристские слеты и соревнования**

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия

проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

### ***Практические занятия***

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, области в качестве участников.

Правила организации и проведения туристских походов на территории России. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала. Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

**Практические занятия.** Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

Тактика и техника пешеходного туризма. Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций. Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности и снаряженности тургруппы. Повторение основных правил организации и проведения походов на территории России, пройденных по программе первого года занятий. Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самодеятельном туризме.

Основные параметры маршрутов 1-й (2-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа. Горный словарь туриста.

Планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода 1-й (2-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с сединной части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода.

Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

Строй туристской группы. Почему на маршруте группа должна двигаться колонной, построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в разгрузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых

плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске.

Режим дня и режим движения в пешеходном и лыжном походе; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте. Режим движения группы на подъемах в зависимости от их крутизны. Режим дня на дневках. Значение хронометрирования (протокола движения) для ориентирования на местности; как определить среднюю скорость движения группы в различных условиях.

Движение по дорогам и тропам. Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. То же при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках с невысоких гор.

Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути.

Особенности движения в тундровой зоне. Характеристика типичных препятствий, встречаемых в тундре. Движение в зарослях карликовой растительности, по стланику, высокотравью, в густых кустарниках; по мохово-каменистой поверхности, по болотам. Изменения в режиме движения в высокоширотных районах при различных погодных условиях. Шаг, темп, интервал, использование альпенштока, резиновых сапог, накомарника. Разведка и маркировка пути.

**Практические занятия.** Общефизическая подготовка, вязка узлов, отработка приемов страховки. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы, Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Рас фасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

**Практические занятия.** Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью . во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста; Транспортировка пострадавшего.

**Практические занятия.** Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

Медицинская подготовка. Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки

пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

## **2. Топография и ориентирование.**

### **2.1. Понятие о топографической и спортивной карте**

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

#### ***Практические занятия***

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

#### ***Условные знаки***

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

#### ***Практические занятия***

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

### **2.2. Компас, работа с компасом**

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

#### ***Практические занятия***

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение, ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки»).

#### **Ориентирование по горизонту, азимут**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.



Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

#### ***Практические занятия***

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

### **2.3. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

#### ***Практические занятия***

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на про-

хождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

***Практические занятия.*** Топографическая подготовка и ориентирование в походе. Обзор материала, пройденного в первый год занятий.

Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тургруппы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Определение термина «ориентирование». Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Виды и правила разведки на маршруте. Обязанности проводников и разведчиков.

Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

### **2.4. Способы ориентирования**

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

#### ***Практические занятия***

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

### **2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

#### ***Практические занятия***

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

### **2.6. Соревнования по спортивному ориентированию.**

## **3. Специальная туристская подготовка.**

Правила организации и проведения туристских походов на территории России. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала.

### **3.1. Специальное личное снаряжение.**

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

### **3.2. Узлы.**

Узлы - классификация по использованию. Особенности узлов.

Различные узлы: для соединения веревок одинакового диаметра: прямой, рифовый, встречный, ткацкий; для соединения веревок разного диаметра: академический, шкотовый, брамшкотовый; петлевые: проводник, восьмерка, булинь; схватывающие: обмоточный или петлевой, двойной, карабинный, Бахмана; для крепления к дереву, камню: «удавка», простой

и двойной «штык», палаточный; привязывающие не стягивающей петлей: привязочный, «стремя»; для динамической страховки: петля Гарда; контрольные узелки.

**Практическое занятие:** вязание узлов на время.

### **3.3. Работа с веревками.**

#### **Виды динамических веревок.**

Динамические веревки сконструированы для того, чтобы компенсировать рывок в случае срыва альпиниста. Они обладают достаточно большим удлинением при нагрузке и в качестве основной характеристики содержат такой параметр, как количество выдерживаемых стандартных рывков. Для маршрутов разной сложности применяют разные типы веревок: одинарная веревка, половинная (двойная) веревка, сдвоенная веревка. Концы таких веревок маркируются соответствующим образом.

**Одинарные веревки.** Веревки используются там, где нет повышенной камнеопасности. Подходят для скальных восхождений, скалодромов и восхождений в классе «big walls». Одинарные веревки в большинстве своем диаметром от 9 мм и выше. С увеличением диаметра возрастает прочность веревки, количество допустимых рывков, но, к сожалению, и масса. Необходимо выбрать оптимальное соотношение между толщиной веревки и ее массой. Это определяется опытом альпиниста, характером и стилем восхождения. Опытные альпинисты отдают предпочтение тонким и легким веревкам. Начинающим рекомендуют более толстую веревку, с большим запасом прочности. Для длительных сложных восхождений необходимо найти компромисс между диаметром и весом веревки.

**Сдвоенные веревки.** Две веревки одного диаметра в паре, простегиваются вместе во все карабины промежуточных точек страховки. Применяются на технически сложных участках, которые могут встречаться не только в горах, но и на коротких скальных маршрутах.

**Двойные веревки «половинки»** Используются на восхождении «половинки», при которой «левая» и «правая» веревки идут параллельно в разные карабины промежуточных точек страховки, можно значительно повысить безопасность. Применение «половинок» позволяет снизить трение в карабинах, а также уменьшить силу рывка при падении. Одно из преимуществ «половинок» в возможности независимой работы каждой веревки. «Половинки» применяются в высоких горах, при сложном скальном лазании, в ледовых восхождениях и в смешанных рельефах (микстах).

### **3.4. Работа с карабинами.**

Техника применения карабинов.

Карабины служат для связи между крючьями и веревкой при организации страховки. Кроме того, они являются первоклассными зацепками. Эту приятную возможность пока без стеснения используют в Альпах даже там, где свободное лазание не представляет затруднений. Кроме необходимого расчетного числа карабинов, которое обеспечивает прохождение самой сложной веревки с максимальным числом забитых крючьев, всегда нужно иметь в запасе еще пару. На месте страховки, да и на каждом участке лазания, также нужны карабины. Мы всегда несем их готовыми к употреблению на грудной обвязке или на специальной петле. Целесообразно навешивать на себя карабины короткими цепочками из двух-трех штук. Когда ушко крюка расположено вертикально, веревка свободно протаскивается по стене через один карабин. В этом случае скальные выступы, ребра и другие помехи не влияют на ход веревки. Во многих случаях для уменьшения трения ее о скалы используют два карабина, навешенные на один крюк. В ходе свободного лазания навешивание карабинов происходит обычно так: веревка прощелкивается в карабин и вместе с ним подтягивается выше к крюку, за тем карабин пристегивается к нему. Необходимо постоянно думать о том, чтобы при продолжении лазания веревка шла через карабины свободно. Экономия времени достигается тем, что защелка карабина при навешивании (или при перевешивании идущим вторым) располагается так, чтобы не мешать пристегиванию веревки, т. е. подальше от скалы. Если сначала на крюк навешивается карабин, а затем в него прощелкивается веревка, то карабин следует навешивать так, чтобы защелка открывалась снаружи-вниз. Подчас для того, чтобы иметь хорошие зацепки и не поднимать веревку выше головы, мы навешиваем карабины в

крюки, как только представится возможность. Иногда приходится тянуться очень высоко, и тогда возникают трудности с прощелкиванием веревки в карабин, который используют как зацепку. Здесь лучше навешивать два карабина: нижний — в качестве зацепки, а верхний — для веревки (или наоборот). Тут вы попадаете уже в область искусственного лазания — переходную фазу от свободного лазания к лазанию с помощью крючьев, применяемых в качестве точек опоры. Для сохранения сил нужно сразу же после прощелкивания веревки в карабин перегибать ее вдвое и подтягиваться к крюку. Используя самовытягивание, стараемся подняться как можно выше, до тех пор, пока грудная обвязка не поднимется до уровня крюка. Возникающие при этом боковые усилия (при самоподтягивании удобнее находиться сбоку от крюка) выдерживает не каждый крюк. Необходимо крюк соответствующим образом нагрузить и внимательно опробовать под нагрузкой. В определенных ситуациях веревка при рывке может самопроизвольно выскочить из карабина (например, когда от крюка сначала движутся вправо-вверх, а затем резко поворачивают влево). В подобных случаях пользуются карабинами с завинчивающейся муфтой или, как исключение, навешивают карабины так, чтобы защелка была повернута к скале. Все же при этом, если позволяет ушко крюка, лучше навесить еще один карабин, защелка которого направлена навстречу первому.

Чтобы сэкономить силы, удерживая себя на крюке, нужно под карабином зажать сдвоенную веревку. Хорошо помогает сохранять силы при трудном лазании маленький крючок. Он прикрепляется к грудной обвязке или беседке короткой петлей. При необходимости им быстро цепляются за крюк. Когда на трудных участках двойную веревку закладывают в один карабин (для удобства протягивания или для того, чтобы над местом страховки иметь весь запас прочности двойной 9-миллиметровой веревки), необходимо помнить, что прочность самого карабина при этом снижается, поскольку две веревки занимают больше места в карабине. Прежде всего появляется опасность оплавления веревки в случае рывка, когда обе ветви нагружаются одновременно и по-разному и могут тереться одна о другую. Если используется одиночный крюк, в качестве вспомогательного средства можно воспользоваться цепочкой из двух карабинов, т. е. отдельным карабином для каждой веревки.

Всегда трудно протягивать веревку через карабин, навешенный на крюк, забитый в углублении скалы или стоящий в стороне от направления движения. Выйти из положения можно, применив цепочку из двух карабинов и промежуточной петли. Иногда первый в связке для уменьшения натяжения веревки при вытягивании ее или в целях экономии вынужден снимать нижний карабин. При этом он спускается вниз, удерживаясь на веревке самостоятельно или с помощью партнера. Идущий следом собирает все карабины. По необходимости он может, используя двойную веревку, подняться вверх с помощью партнера или подтягиваясь самостоятельно от карабина к карабину. Соответственно вторую разгруженную веревку легче выщелкивать. При использовании лишь одной веревки ее выщелкивают из карабина сразу же после того, как до него можно дотянуться.

### **3.5. Личное прохождение этапов.**

Тактика личного прохождения различных этапов. Работа в парах. Тактика сквозного прохождения дистанции и работы всей команды на всех этапах. Различные виды узлов. Различные виды переправ.

#### ***Практические занятия***

Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапах.

### **3.6. Командное прохождение дистанции.**

Отработка элементов техники пешеходного туризма; подъем и спуск по склону спортивным способом и с со страховкой; траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам; преодоление водных преград; навесная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом, броды; переправа болота по кладям и кочкам.

***Практическое занятие:*** прохождение туристской полосы препятствий.

### **3.7. Основные приемы страховки**

Самостраховка: активная, пассивная.

Самостраховка в различных видах туризма.

Страховочные средства;

несущие страховочные средств, точечные, линейные или объемные крюки, закладки, ледорубы, веревки и т.п;

соединительные: карабины;

антифрикционные: блок-ролики;

тормозные и энергопоглощающие: спусковые устройства;

стопорящие: схватывающие узлы, зажимы, блок-тормозы, спуско-подъемные устройства; присоединительно-самостраховочные страховочные обвязки и подвесные системы.

1.1. Все участники, находящиеся на дистанции, должны быть обеспечены верхней страховкой, если это не оговорено особо. Количество участников, которым на каждом конкретном этапе обеспечивается судейская страховка, оговаривается в Условиях на дистанции. Дистанции соревнований могут включать отдельные участки, на которых не требуется организация страховки или самостраховки, что также оговаривается в Условиях.

1.2. Организацию страховки и самостраховки при прохождении дистанции разрешается осуществлять только через соответствующие пункты, оборудованные службой дистанции. Страховку разрешается осуществлять только и непосредственно через карабин, закрепленный на данном пункте, если иное специально не оговорено в Условиях на дистанции.

1.3. На сдвоенных судейских перилах может находиться любое количество участников, на локальном участке одинарных перил - один. Судейские точки страховки из сдвоенной веревки в пунктах страховки, контрольных пунктах и пр. разрешается использовать для любого количества элементов. Иные требования по использованию петель (крючьев) могут оговариваться в Условиях (на дистанции или соревнований).

1.4. Страховочные веревки и самостраховка крепятся фиксировано к самостраховочной системе участника только спереди. Судейская страховка – на отдельном личном карабине.

1.5. Запрещается соединять концы страховочного пояса или системы карабином.

1.6. Подъем и спуск «пострадавшего» с сопровождающим осуществляется с использованием не менее 3 командных веревок: либо на одинарной грузовой веревке + 2 страховочные веревки («пострадавшему» и сопровождающему), либо на двойной грузовой веревке, связанной вместе узлом в районе контроля сопровождающего участника + страховка одинарной веревкой. Кроме того, «пострадавший» обеспечивается судейской страховкой. Необходимо также блокировка этих участников в системе страховки (самостраховки).

1.7. Навесная переправа должна быть организована из основных веревок с использованием для нагружения и самостраховки не менее двух независимых ветвей, при обрыве одной из которых вторая остается в рабочем состоянии.

Допускается одну веревку использовать как транспортировочную, а вторую для самостраховки. Переправляющийся участник должен быть обеспечен верхней судейской страховкой и иметь веревку, связывающую его с берегом для оказания командной помощи в случае необходимости.

1.8. При крутонаклонных переправах, что обязательно должно быть оговорено Условиями проведения соревнований, допускается спуск (подъем) участников проводить на одинарной веревке.

1.9. При нарушении пунктов 1.2, 1.4., 1.5., 1.6., 1.7. команде штраф не начисляется, а она предупреждается о необходимости исправить ошибку; при отказе от исправления - команда снимается с дистанции.

**Практическое занятие:** надевание страховочной системы на время.

### **3.8. Соревнования по пешеходному туризму.**

Задачи слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана

природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды соревнований по пешеходному туризму и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

#### **4. Краеведение.**

**4.1.** Территория и границы Республики Татарстан. Рельеф, климат.

**4.2.** История г. Елабуги, памятные события. Знаменитые земляки.

**4.3.** Туристские маршруты Елабужского района. Их особенности, связанные с интересными объектами природы, истории. Особенности их планирования, организации.

***Практические занятия:*** разработка туристско-краеведческих маршрутов на территории района. Сбор сведений о происхождении названий населенных пунктов, малых рек.

#### **5. Основы гигиены и первая помощь.**

##### **5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

##### ***Практические занятия***

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

##### **5.2. Походная аптечка**

Составление аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

##### ***Практические занятия***

Формирование походной аптечки.

##### **5.3. Основные приемы оказания первой помощи.**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

#### ***Практические занятия***

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

#### **5.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

#### ***Практические занятия***

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Оказание первой помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

#### **5.5. Медицинская подготовка.**

Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий.

Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

***Практические занятия.*** Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

### **6. Общая физическая подготовка.**

#### **6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

#### **6.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении. Меры предупреждения переутомления.

#### **6.3 Общая физическая подготовка**

##### ***Практические занятия***

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

*Упражнения для мышц шеи:* наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

*Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки:* наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

*Упражнения для ног:* различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Подвижные игры, эстафеты, походы. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Легкая атлетика.

#### **6.4 Специальная физическая подготовка.**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов; методика развития специальных качеств, необходимых спортсмену – туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок; бег с учетом характера местности; упражнения на развитие прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие; упражнения на развитие силы (сгибание разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями).

#### **Планируемые результаты:**

#### **Перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся по окончании обучения**

п/п	Наименование тем и разделов	Знания	Умения и навыки
<b>I. Основы туристской подготовки (пешеходный туризм).</b>			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма	развитие туризма в стране и за рубежом; виды туризма;	прикладное значение туризма. давать характеристику современного состояния туризма
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение Туристские должности в группе.	вспомогательное снаряжение; правила эксплуатации снаряжения; правила хранения снаряжения; компас и его устройство; планшет и его устройство.	правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение; хранить снаряжение; подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения.
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги Правила движения в походе, преодоление препятствий.	знать основные принципы и приемы организации туристского быта; основные туристские узлы и их применение; основное групповое и личное снаряжение; виды рюкзаков, основные требования к ним; туристские палатки, устройство и назначение; требование к выбору места для организации бивака группы;	укладывать рюкзак; составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона; осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения; устанавливать палатку; убирать место привалов и биваков; разжигать костры (по назначению) в зависимо-



		противопожарные меры в туристском путешествии.	сти от погодных условий.
1.4	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода.	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения.
1.5	Питание в туристском походе.	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов.	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов.
1.6	Техника и тактика в туристском походе.	понятие о технике и тактике туризма; значение техники и тактики для достижения высоких результатов; действия спортсмена-туриста на дистанции.	правильно выполнять действия на этапах соревнований; правильно выполнять приемы страховки и само страховки; правильно распределять силы на дистанции.
1.7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности; правила дорожного движения; меры безопасности на улице, в лесу, на транспорте; находить выход из аварийных ситуаций; знать правила соблюдения безопасности при движении по дистанции соревнований, на технических этапах, этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах (площадках); знать действия при обнаружении взрывчатых веществ.
1.8	Подведение итогов туристского путешествия.	Порядок подведения итогов туристского путешествия.	Составление отчета о походе и путешествии. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

1.9	Туристские слеты и соревнования.	Правила и обязанности участников соревнований; виды соревнований; способы проведения соревнований; действие участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования.	соблюдать правила и обязанности участников соревнований; знать действия участников на дистанции, до и после ее прохождения.
<b>2. Топография и ориентирование.</b>			
2.1	Топографическая и спортивная карта Условные знаки.	Основы топографии; понятие «топографическая карта»; виды ориентирования; способы ориентирования; основные типы топонимов;	Осуществлять простейшую глазомерную съемку.
2.2	Компас. Работа с компасом Ориентирование по горизонту, азимут.	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентир».	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса.
2.3	Измерение расстояний.	Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра.	Измерение расстояний на карте и на местности.
2.4	Способы ориентирования.	понятие «карта спортивного ориентирования»; виды ориентирования; способы ориентирования.	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения.
2.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде.	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения.
2.6	Соревнования по ориентированию.	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки.	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки.
<b>3. Специальная туристская подготовка.</b>			
3.1	Специальное личное снаряжение Групповое, личное, и специальное снаряжение туристов	Знать главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске.	Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.
3.2	Узлы.	Узлы. Классификация по использованию. Особенности узлов.	Вязать узлы. Классификация по использованию.

			Особенности узлов.
3.3	Работа с веревками.	Виды динамических веревок.	Одинарные веревки Сдвоенные веревки. Двойные веревки «половинки»
3.4	Работа с карабинами.	Техника применения карабинов.	Техника применения карабинов.
3.5	Личное прохождение этапов	Тактика личного прохождения различных этапов. Работа в парах. Тактика сквозного прохождения дистанции и работы всей команды на всех этапах.	Различные виды узлов. Различные виды переправ.
3.6	Командное прохождение этапов.	Отработка элементов техники пешеходного туризма;	подъем и спуск по склону спортивным способом и с со страховкой; траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам; преодоление водных преград ;навесная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом , броды ; переправа болота по кладям и кочкам.
3.7	Основные приемы страховки Самостраховка в различных видах туризма.	Страховочные средства; несущие страховочные средств, точечные, линейные или объемные крюки, закладки, ледорубы ,веревки и т.п.;соединительные: карабины; антифрикционные: блок-ролики; тормозные и энергопоглощающие: спусковые устройства; стопорящие: схватывающие узлы, зажимы, блок-тормозы, спуско-подъемные устройства; присоединительно-само страховочные страховочные обвязки и подвесные системы.	Самостраховка в различных видах туризма. Страховочные средства; несущие страховочные средств, точечные, линейные или объемные крюки, закладки, ледорубы ,веревки и т.п.;соединительные: карабины; антифрикционные: блок-ролики; тормозные и энергопоглощающие: спусковые устройства; стопорящие: схватывающие узлы, зажимы, блок-тормозы, спуско-подъемные устройства; присоединительно-само страховочные страховочные обвязки и подвесные системы.
3.8	Соревнования по пешеходному туризму.	Задачи слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения	Виды соревнований по пешеходному туризму и особенности их проведе-

		о слете и соревнованиях, условия проведения.	ния. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.
<b>4. Краеведение.</b>			
4.1	Туристские возможности родного края	обзор экскурсионных объектов, музеи краткую историю города; символику города; музеи, экскурсионные объекты города.	рассказать об истории города, дать краткую историческую справку
4.2	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений
4.3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов
<b>5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</b>			
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки
5.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	состав медицинской аптечки; знать виды лекарственных растений и способы их применения и использования, для оказания первой доврачебной помощи.	пользоваться групповой мед. аптечкой;
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	методику и правила наложения простых повязок, характерные спортивные травмы и их предупреждение; основы первой до врачебной помощи пострадавшему;	оказывать доврачебную помощь пострадавшему; производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки; обрабатывать различные типы ран; распознавать признаки заболеваний и травм.
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего	правила транспортировки пострадавшего и требования к но-	транспортировать пострадавшего по пересе-

	давшего	силкам.	ченной местности; изготавливать простейшие носилки.
<b>6. Общая и специальная физическая подготовки</b>			
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	строение организма человека; влияние физических нагрузок на развитие организма; гигиену физических упражнений; гигиену тела, одежды, обуви.	соблюдать меры личной гигиены; составлять и соблюдать режим дня; правильно использовать воду и питание на дистанции.
6.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Осуществление самоконтроля и ведение дневника
6.3	Общая физическая подготовка	задачи общей физической подготовки, взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок; значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса; обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки; специфические особенности бега туриста.	выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног; играть в подвижные игры.
6.4	Специальная физическая подготовка	роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов; методика развития специальных качеств, необходимых спортсмену – туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.	выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок; выполнять бег с учетом характера местности; выполнять упражнения на развитие прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие; выполнять упражнения на развитие силы (сгибание разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с

### Список литературы

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
2. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
3. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
5. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
6. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
7. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
8. Алёшин В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алёшин. — М., 1983.
9. Аппенянский А. И. физическая тренировка в туризме /
10. А. И. Аппенянский. — М., 1988.
11. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков / Ю. С. Воронов. — М., 1998.
12. Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. — М., 2000.
13. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / под ред. С. М. Губаненкова. — СПб., 2007.
14. Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся / А. А. Остапец. — М., 2001.
15. сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодёжи / сост. Ю. С. Константинов, С. В. Усков. — М., 2006.
16. Смирнов Д. В. спортивный туризм: туристское многоборье / Д. В. Смирнов. — М., 2003. — Ч.1. — Вып. 5.
17. Туристский терминологический словарь / ант. -сост. И. В. Зорин, В. А. Квартальнов. — М., 1999.
18. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов / Г. С. Усыскин. — М., 1996.
19. Шимановский В. Ф. Питание в туристском походе / В. Ф. Шимановский. — М., 1986.
20. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма / Ю. А. Штюмер. — М., 1992.
21. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
22. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженых дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 1989 г., 440 с.
23. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТК МО РФ, 2003 г.
24. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
25. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г., 121 с.
26. Курилова В. И. Туризм. Учебное пособие для педагогических институтов. М.: Просвещение, 1988 г, 222 с.
28. Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. М.: Физкультура и спорт, 1981 г, 111 с.
29. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. Сборник ГОУ «Балтийский Берег», Санкт-Петербург. СПб.: ИД «Петрополис», 2007 г.
30. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ.

31. Ведомственная инструкция. М.: ЦДЮТ МО РФ, 1995 г.
32. Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с
33. Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
34. Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург. : У-Фактория, 2002 г., 606 с.
35. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М.: Физкультура и спорт, 1983 г, 143 с.
36. Русский турист НОРМАТИВНЫЕ АКТЫ ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ТУРИЗМУ В РОССИИ\_НА 2001-2004гг. Выпуск седьмой Москва 2001г. Составители сборника Востоков И.Е., Панов С.Н.
37. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
38. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженых дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 1989 г., 440 с.
39. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
40. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г, 121 с.
41. Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с.
42. Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
43. Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург. : У-Фактория, 2002 г., 606 с.
44. Попчиковский В. Ю. и др. Туристские спортивные маршруты. М.: Профиздат, 1989 г
45. Штюмер Ю. А. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985 г.

## **6. Управление реализацией образовательной программы Организационно-педагогическая деятельность.**

Необходимо совершенствование организационно-управленческого компонента образовательной деятельности:

- переход с режима прямого контроля на режим совместного аналитического исследования;
- планирование работы по следующей схеме: потребности – планирование - реализация- результат;
- повышение роли педагогического совета в определении целей, задач и путей решения;
- совершенствование видов управленческой деятельности и их взаимосвязи;

Управление Центра осуществляется на основании следующих нормативных документов: Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», «Конвенция о правах ребенка», Устав Центра, Правила внутреннего трудового распорядка, Должностные инструкции, Образовательная программа Центра, Положение о педагогическом Совете, коллективный договор.

Работа с кадрами осуществляется согласно четкому распределению должностных обязанностей, в соответствии с квалификационными характеристиками работников дополнительного образования. Совместно с педагогами формируется учебный план, в соответствии с которым распределяется учебная нагрузка.

Организационно-педагогическая деятельность основана на работе с педагогами дополнительного образования по решению следующих задач:

- перспективное и ситуативное планирование образовательной деятельности.
- обеспечение качественного образовательного процесса;
- повышение профессионального мастерства педагога;
- развитие творческого потенциала педагога;

- формирование нового педагогического мышления через самоанализ, рефлексивную и проектную практику.
- практическое внедрение форм диагностики в работу.

### ***Структурная схема управления Центра.***

Организационная структура имеет три уровня управления. В непосредственном подчинении директора находятся: заместители директора по учебно-воспитательной работе и завхоз, заведующий отделом организационно-массовой работы. Зам. директора по УВР координирует работу методиста, а также заведующего отделом организационно-массовой работы. Штатным расписанием определены следующие ставки для управленческой службы:

- Директор - 1 ст.
- Заместитель директора по УВР – 1 ст.
- Заведующий отделом организационно-массовой работы – 1 ст.

Основными нормативными документами, содержащими систему распределения функциональных обязанностей в учреждении, являются:

- приказ о функциональных обязанностях, который касается АУП и методистов, который издается директором в начале каждого учебного года, т.к. количество объединений в рамках направленностей может незначительно меняться;
- должностные инструкции, с которыми сотрудники знакомятся при поступлении на работу.

Директор распоряжается ресурсами организации и принимает решения об их использовании; осуществляет текущее руководство и необходимую юридическую поддержку (регистрацию, лицензирование и т.п.); обеспечивает необходимое финансирование, безопасность сотрудников и обучающихся; осуществляет внешние связи; осуществляет стратегическое и текущее планирование деятельности.

Заместитель директора по УВР подчиняются методист, заведующий отделом организационно-массовой работы. Он осуществляет управление основным образовательным процессом через планирование, координацию, анализ, общий контроль за качеством. Обеспечивает технологическое развитие Центра через разработку программно-методических материалов, информационное обеспечение педагогического коллектива.

Заведующий отделом и методист распределяют задания, организуют их выполнение, осуществляют контроль над работой объединений, исходя из определенной им сферы деятельности. Проводят консультации и обеспечивают методическое сопровождение педагогов.

В обязанности методиста входит работа по организации и проведению досуговых мероприятий с детьми, работа с родителями и родительским комитетом.

Заведующий хозяйством руководит младшим обслуживающим персоналом, который осуществляет свою деятельность согласно должностным обязанностям.

Директор предоставляет право решать зам. директору, зав. отделом и методисту следующие вопросы:

- планирование мероприятий, проводимых с учащимися в течение учебного года;
  - сроки педагогических советов и др. мероприятий;
  - формы повышения квалификации сотрудников;
  - определять состав персонала, которому необходимо повышение квалификации;
  - определять формы и методы контроля;
  - методы и формы, технологии проведения мероприятий;
- Заведующей хозяйством предоставляется право решать вопросы:
- составление графика работы младшего обслуживающего персонала;
  - необходимость текущего и мелкого ремонта;
  - очередность приобретений и списаний по хозяйственной деятельности.

### ***Информационные ресурсы Центра***

Библиотечный фонд – более 1000 экземпляров литературы;  
E-mail: uldashelabuga@mail.ru



Основными источниками информации по-прежнему являются книги. Библиотечный фонд содержит литературу:

- художественная;
- справочно-энциклопедическая;
- научно-методическая;
- учебная;
- периодические издания.

При этом все большей популярностью стали пользоваться альтернативные источники информации - прежде всего Internet.

Банк информационных ресурсов периодически пополняется.

#### **Технические средства обеспечения образовательного процесса**

##### Перечень компьютеров, имеющихся в Учреждении

Тип техники	Спецификация	Дополнительные характеристики	Количество
Системный блок	для работы администрации	Intel Celeron	7
Монитор	для работы администрации	SAMSUNG	2
Монитор	для работы администрации	Acer	5
Клавиатура	для работы администрации	Defender	7
Мышь	для работы администрации	Genius	7
принтер	для работы администрации	SAMSUNG	3
сканер	для работы администрации	Kyocera	1
проектор	учебный	Bequ	1
экран	учебный		1
Телефон	для работы администрации		3

##### Дополнительное оборудование

	Наименование	Характеристики	Количество	Производитель
1	Палатка	3-х мест	15	Россия
2	Спальный мешок	2-3-слойные	30	Россия
3	Рюкзак	6—90 литров	30	Россия
4	Костровое обор		2	Россия
5	Байдарка		5	Россия
6	Катамаран		4	Россия
7	Коврик туристский		30	Россия
8	Фотоаппарат	Canon	1	Япония
9	Компас	жидкостный	15	Россия
10	Оборудование для соревнований по ориентированию	Комплект: Призма, кол, компостер	30	Россия
11	Доска маркерная		1	Китай
12	Микроволновая печь	Скарлет	1	Россия
13	Электрический чайник	Скарлет	1	Россия
14	Мультиварка	Скарлет	1	Россия

#### **Материально-финансовое обеспечение выполнения программы**

Центр является муниципальным Учреждением и финансируется из местного бюджета.

Помимо бюджетного финансирования для формирования материально-технической базы задействуются следующие источники:

- спонсорская помощь;
- частно-государственное партнерство.

В целом, можно констатировать следующие позитивные изменения в комплектовании и создании МТБ Центра туризма. Обновление материально-технического состояния происходит в плановом порядке.

1. Постепенно ликвидируется разрыв между современным уровнем жизни и оснащением образовательного процесса (информатизация, приобретение оборудования, мебели, инструментов и т.д.);
2. Обновление и пополнение МТБ не является однонаправленным, а осуществляется в соответствии с различными видами деятельности;
3. Управленческий персонал в соответствии со статусом юридического лица и компетенцией научился решать большую часть хозяйственных и правовых вопросов, что упрощает технологический процесс комплектования МТБ.

Материально-техническая база Центра комплектуется, обновляется и пополняется по нескольким направлениям:

- приобретение спортивного оборудования;
- поставка компьютерной и оргтехники;
- обновление оборудования кабинетов;
- прочие приобретения, необходимые для функционирования учреждений.

МТБ соответствует целям и задачам Центра, определенным в уставе. Соответствует правилам пожарной безопасности. Здание оборудовано охранно-пожарной сигнализацией. Ведется видеонаблюдение на входе в Центр. В учреждении есть уголки для обучающихся с правилами пожарной безопасности. Ведутся журналы инструктажей для сотрудников, проводятся инструктажи с детьми с фиксацией в журналах учета занятий.

МТБ соответствует санитарным нормам и правилам по устройству и содержанию образовательных учреждений и соответствует правилам техники безопасности;