

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ХАБАРОВСКА  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования г.  
Хабаровска «Дворец творчества детей и молодежи «Северное сияние»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «22» мая 2024 г.  
Протокол № 4



«Утверждаю»  
Директор МАУДО «ДТДиМ»  
/ Лобанова Е.В./  
Приказ №24 / «22» мая 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ»**

Направленность: туристско-краеведческая направленность  
Уровень программы: Базовый  
Возраст обучающихся: 10-17 лет  
Срок реализации программы: 4 года

Автор-составитель: Селин  
Сергей Сергеевич педагог  
дополнительного образования  
Педагог, реализующий  
программу Сенотрусов В.С.

г. Хабаровск, 2024

## **РАЗДЕЛ № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

<b>1.1.</b>	Пояснительная записка	3
<b>1.2.</b>	Цели и задачи программы	8
<b>1.3.</b>	Учебный план	9
<b>1.4.</b>	Содержание программы	11
<b>1.5.</b>	Планируемые результаты	53

## **РАЗДЕЛ №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

<b>2.1.</b>	Условия реализации программы	54
<b>2.2.</b>	Формы аттестации	56
<b>2.3.</b>	Оценочные материалы	57
<b>2.4.</b>	Методическое обеспечение	58
<b>2.5.</b>	Список источников	62

## **РАЗДЕЛ № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа «Ориентирование на местности» составлена на основе типовых государственных программ по туризму, краеведению и спортивному ориентированию. Имеет **туристско-краеведческую направленность**.

ДООП разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта педагога дополнительного образования детей и взрослых»
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержденным проектным комитетом по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования до 2030 года»;
- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. №1321 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»,

- Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (утв. Приказом Краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» №383-П от 26 сентября 2019 года;
- Постановление администрации г. Хабаровска от.25.10.2019 г. «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории городского округа «Город Хабаровск» (в редакции постановления администрации города от 02.10.2023 № 3890);
- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования г. Хабаровска «Дворец творчества детей и молодёжи «Северное сияние».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ориентирование на местности» (далее Программа) является частью образовательно - воспитательного комплекса туристско – краеведческого клуба «Вымпел», который является структурным подразделением Дворца творчества «Северное сияние», единственной организацией Северного округа, занимающейся туризмом. Опыт работы клуба показывает, что туристско-краеведческая деятельность остается привлекательной и востребованной для детей и их родителей нашего округа своей практической значимостью, и возможностью дальнейшего профессионального самоопределения.

На сегодня очень актуален вопрос о необходимости изменения своего отношения к жизни, к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения. Туризм, возникший и развивавшийся как объективная общественная потребность, постепенно утвердился в качестве одного из важных средств воспитания людей.

Сочетание спортивного ориентирования, краеведения и туризма способствует формированию у ребенка представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристического мастерства.

**Педагогическая целесообразность** в том, что программа направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира. Способствует развитию личности ребенка, помогает приобретению жизненно важных навыков, совершенствованию его интеллектуального, духовного и физического развития. Вырабатывает чувство коллективизма, дисциплинированность, организованность, волю, инициативу, стремление преодолевать трудности. Воспитываются дружба,

товарищество, взаимопомощь, вырабатываются самостоятельность, наблюдательность, быстрота реакции.

**Актуальность** программы заключается в её практическом значении. Программа «Ориентирование на местности» предполагает решение целого комплекса проблем взаимодействия человека с природой: оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды; формирование координационных функций; развитие творческой и исполнительской активности учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала; вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

**Отличительные особенности программы:** во-первых, программа рассчитана на более длительный период работы. Целесообразность такого обучения доказана практикой работы многих педагогов. Учитывая многоплановость и разнообразие изучаемого предмета, программа направлена на обучение основам различных видов спортивного туризма и спортивного ориентирования в едином комплексном предмете. Программа учитывают региональную специфику. Обучение по программе строится с учетом следующих региональных особенностей:

- традиционно-сложившейся системы спортивно-массовых мероприятий по туризму и спортивному ориентированию;
- состояния материальной базы, социально-региональной специфики;
- географических и природных особенностей.

**Программа «Ориентирование на местности»** 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 индивидуализированная подготовка организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, величине, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также уровнем функционального и биологического индивидуального развития занимающихся.

В основу программы организации обучения положены следующие **принципы:**

**Принцип самореализации** - добровольность включения детей в ту или иную деятельность; обязательный учет половозрастных и индивидуальных

особенностей детей; создание ситуации успеха; поощрение достигнутого; признание личности человека, растущего и развивающегося высшей социальной ценностью;

**Принцип взаимосвязи педагогического управления и детского самоуправления** - создание ситуаций, требующих принятия коллективного решения;

**Принцип динамичности** постоянная смена деятельности;

**Принцип коллективизма** - только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев;

**Принцип сочетания педагогического руководства с развитием самостоятельности и инициативы учащихся** в период разработки маршрута, предварительного распределения обязанностей в походе, оформления материалов похода учащиеся оказываются в разных зависимостях по отношению друг к другу. Каждый участник похода имеет свой участок работы (исследовательской, административно-хозяйственной), за который он полностью отвечает и регулярно отчитывается перед товарищами;

**Принципы последовательности, постепенности** составные части программы органично взаимосвязаны, образуют целостное единство.

**Принцип безопасности** (первые дистанции проложены по знакомой местности);

**Принцип прочности усвоения знаний, умений и навыков** реализуется в том, что учащиеся трижды проходят маршрут:

- 1) когда готовится к нему и изучает особенности края;
- 2) когда совершает поход;
- 3) когда обрабатывает собранный перед походом, в походе и после него материал.

**Принцип целостности воспитательного процесса и единства педагогического влияния** воздействие происходит как на интеллектуальную, эмоциональную и волевою сферы детей;

**Принцип наглядности** - педагог не только объясняет, как выполнить тот или иной прием, но и показывает его выполнение в целом и по частям сам.

#### **Адресат программы:**

Программа ориентирована на детей 10-17 лет.

#### **Объём программы**

Программа «Ориентирование на местности» рассчитана на 4 года и имеет четыре этапа обучения. Продолжительность образовательного цикла – четыре года обучения. Программа первого года – программа начального

уровня. Программы второго и третьего и четвертого годов обучения – программы совершенствования знаний и умений, повышения спортивной квалификации. Программа предполагает разноуровневые результаты обучения на каждом году обучения.

Год обучения	Кол-во часов	Этапы
1 год обучения	172 часа	Начальный уровень
2 год обучения	172 часов	Базовый уровень
3 год обучения	215 часов	Совершенствование знаний и умений
4 год обучения	215 часов	Повышение спортивной квалификации

### **Формы организации образовательного процесса:**

#### **Форма обучения – очная**

Особенности организации образовательного процесса - в соответствии с индивидуальными учебными планами по группам

**Формы организации занятий:** Используются как индивидуальные, так и групповые формы работы.

Группа обучающихся набирается в зависимости от состояния здоровья ребенка. Порядок приема детей в объединения, их возрастной состав, права и обязанности обучающихся и их родителей определяются «Типовым положением об учреждении дополнительного образования детей» и уставом ДТДиМ. Зачисляются дети в объединение при наличии заявления и медицинской справки. Для участия в соревнованиях каждый юный спортсмен должен иметь медицинский допуск.

Родители являются непосредственными участниками образовательно-воспитательной деятельности коллектива. От родителей зависит участие детей в соревнованиях и с точки зрения планирования их времени, и с финансовой стороны. Работа с родителями - одно из условий успешной работы объединения.

Наполняемость группы 1-го года занятий – 12 человек, 2-го и последующих лет – не менее 12 человек.

#### **Формы проведения занятий:**

Теоретические занятия - рассказ, объяснение, лекция, беседа.

Практические занятия в помещении - обучение конкретным и практическим темам, когда рассказ и объяснение педагога сопровождаются демонстрацией и отработкой приемов и навыков без обязательности действий на местности.

Практические занятия на местности - отработка методики оценки обстановки и принятия решения на преодоление препятствия, выработка тактического

плана действий; отработка технических приемов, способов преодоления препятствий и мер по обеспечению безопасности.

Самостоятельная работа (выполнение домашних заданий); работа с печатными источниками, выполнение письменных и графических заданий, самостоятельное изучение и отработка технических приемов.

Прогулка – простейшая форма туристско-краеведческой деятельности, доступная для детей любого возраста.

Экскурсия – посещение объекта с научными, учебными или общекультурными целями.

Поход – передвижение туристской группы активным способом по заранее составленному маршруту.

Экспедиция – многодневный поход или дальняя многодневная экскурсия, проводимая в исследовательских целях или с намерением выполнить определённую общественно полезную работу.

Наряду с основными формами используются такие формы туристско-краеведческой деятельности, как слёт, соревнование, конференция, вечер, сбор и др.

**Срок освоения программы** определяется содержанием данной программы и обеспечивает возможность достижения планируемых результатов.

**Режим занятий** 2 раза в неделю по 2 часа для 1,2 года обучения; 2 раза в неделю по 2 часа и 3 часа для 3,4 года обучения.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, личностных и социально значимых компетенций в непосредственном контакте с окружающей природой и социальной средой, посредством занятий спортивным ориентированием.

Для реализации программы необходимо решить ряд образовательных, развивающих и воспитательных **задач:**

- Формировать устойчивые стереотипы здорового и безопасного образа жизни, физического развития;
- Формировать умения и навыки ориентирования на местности;
- Формировать бивуачные навыки и навыки самообслуживания в походных условиях;
- Развивать координационные способности;
- Развивать критичность мышления;



- Развивать компетенции в решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
- Развивать коммуникативную и информационную компетентность.
- Воспитывать патриотизм и любовь к окружающей природе родного края;
- Воспитывать морально-нравственные и волевые качества личности;
- Повышать общественную активность, культуру общения и поведения в социуме, готовность к командной работе.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно-тематический план: 1 – ый год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	-
2.	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	26	10	16
3.	Азбука топографии	18	6	12
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование	26	8	16
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	16	4	12
6.	Основы краеведения	14	4	10
7.	Азбука спортивно – оздоровительного туризма	38	10	28
8.	Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка	32	10	22
<b>Итого:</b>		<b>172</b>	<b>42</b>	<b>130</b>
<b>Зачетный летний поход – вне сетки часов.</b>				

#### 2 – ой год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	4	4	-
2.	Туристско-бытовые навыки юных туристов	26	10	16
3.	Основы топографии	20	6	14
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование	24	6	18
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	14	4	10
6.	Основы краеведения	14	4	10
7.	Спортивно – оздоровительный туризм	34	6	28
8.	Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка	36	6	30
<b>Итого:</b>		<b>172</b>	<b>46</b>	<b>126</b>
<b>Зачетный летний поход – вне сетки часов.</b>				

### 3 – ий год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	4	4	-
2.	Туристско-бытовые навыки юного туриста	32	6	26
3.	Основы топографии	6	2	4
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование	33	2	31
5.	Личная гигиена и оказание первой	18	-	18

	доврачебной помощи			
6.	Основы краеведения	10	-	10
7.	Спортивно – оздоровительный туризм	78	7	71
8.	Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка	34	1	33
<b>Итого</b>		<b>215</b>	<b>22</b>	<b>193</b>
Зачетный летний поход вне сетки часов				

#### 4 – ый год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	4	4	-
2.	Туристско-бытовые навыки юного туриста	25	3	22
3.	Основы топографии	10	2	8
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование	44	5	39
5.	Первая доврачебная помощь	13	2	11
6.	Основы краеведения	11	1	10
7.	Спортивно – оздоровительный туризм	74	8	66
8.	Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка	35	1	34
<b>Итого</b>		<b>215</b>	<b>25</b>	<b>190</b>
<b>Зачетный поход – вне сетки часов</b>				

#### Содержание программы

##### 1 – ого года обучения.

**1.Введение.** Знакомство с детьми. Режим работы. Уточнение интересов

и пожеланий занимающихся.

**1.1. Оздоровительная роль туризма.** Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведение. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Оздоровление человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

**Практические занятия.** Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном).

**1.2. Правила поведения юных туристов.** Правила поведения. 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. История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел. Знакомство с кодексом чести юного туриста. 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). Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках.

## **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 среде с представителями диких животных.

**2.2. Основы безопасности дома и в школе.** Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще – режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и лекарственными препаратами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

**Практические занятия.** Игры: «Что делать в случае... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в чрезвычайных ситуациях во время экскурсии, на

туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

**2.3. Личное снаряжение и уход за ним.** Личное снаряжение юного туриста. Средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов. Укладка рюкзака. Соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезоном и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

**Практические занятия.** Игра «собери рюкзачок к туристской прогулке». Прогулка по окрестностям города в межсезонье для проверки умений готовится 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 использование воды во время туристской прогулки (экскурсии).

**2.5. Групповое снаряжение и уход за ним.** Требования к групповому снаряжению и уход за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и уход за ними. Кухонное и костровое снаряжение.

Снаряжение для наблюдения 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.** Состав ремонтного набора. Правила пользования ремонтным набором. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

**Практические занятия.** Игра – состязание «Ремонт личного снаряжения».

**2.7. Организация биваков и охрана природы.** Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам. Устройство и оборудование бивака. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха.

**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.

**2.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии).** 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), Дворца, двора Дворца;

**Практические занятия.** Экскурсии по зданию Дворца, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на двор.

**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 Дворца, двора своего дома или своей улицы. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движения по схеме (плану) школы или школьного двора. Обсуждение историй из книг и мультфильмов (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, (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 электропередач, и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

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

**Практические занятия.** Ориентирование с использованием легенды в школе. Ориентирование в парке по дорожно – тропиной сети.

**4.3. Виды туристского ориентирования.** Знакомство с основными правилами 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, по ориентированию на обозначенном маршруте. Способы маркировки дистанции. Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. 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 – состязание 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 дворца, 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. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

**Практические занятия.** Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекусов. 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, помощь и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказания первой помощи при тошноте, рвоте. Причина теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая медицинская 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. Назначение медикаментов, их упаковка и требование 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.

**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.** Встреча 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 наблюдение за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдения за погодой.

**Практические занятия.** Организация наблюдений за погодой, ведение календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий. 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 видеofilьмов о способах преодоления простейших естественных препятствий (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 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.

**7.3. Лыжный туризм.** Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видеофильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).

**Практические занятия.** Подбор лыж и снаряжения юным туристам и их родителям. Управление лыжами на месте: поочередное поднятие ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поднятие на месте вокруг пяток и носков лыж. Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600 – 700 м.; игры на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом до 1 – 2 кг в рюкзаке; передвижение в среднем темпе. Лыжные прогулки. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа).

## **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

координации способностей. Гимнастические упражнения. Спортивные (в том числе народные) игры.

**8.2. Психолого-педагогическая и врачебно – медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся.** *Входное тестирование и диагностика* (проводятся осенью).

Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья». Рисование на тему «Моя семья». Выявление психолого-педагогического портрета окружения обучающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся. Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр. Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

*Констатирующее тестирование и диагностика* (проводится весной).

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями воспитанников) дневника наблюдений за параметрами физического развития организма занимающихся. Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального развития воспитанников за год.

**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. Туристские и другие игры и состязания («Спортивная семья» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операция «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора) и др.

### **Учебная программа 2 – ого года обучения.**

#### **1.1. Вводное занятие. Познавательная роль туризма.**

Туризм – средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России. Подведение итогов 1 – ого года знаний. **Практические занятия.** Рисование или аппликация на тему «Как я провел лето». Оформление газеты из фотографий и рисунков, рассказов о занятиях объединении в течении 1 – ого года и летнем отдыхе.

**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 поселке и ближайшем окружении – в лесу (парке), на реке. Знакомство с кодексом чести юного туриста. Туристские должности. 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. 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. Укрепление здоровья. Актуальность, пунктуальность, стремление к чистоте и порядку.

**Практические занятия.** Прогулка на берег реки (пруда или озера). Просмотр фрагментов видеofilьмов о выполнении в течение 1 – ого года занятий. Совместное оформление газет, выставок, подготовка сообщений для родителей и одноклассников.

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

**2.1. Основы безопасности в природной среде.** Основы безопасности поведения. Правила передвижения туристской группы, правила перехода улиц в населенных пунктах. Правила поведения юных туристов во время проведения различных природных явлений. Правила разведения и поддержания туристского костра, а также его тушение 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. 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, музее.** Правила безопасного поведения дома, в школе. Правила обращения с колющими, режущими предметами, электроприборами, препаратами бытовой химии и медикаментами. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, действия в случае объявления тревоги. Телефоны аварийных служб, службы спасения. Правила эвакуации из помещения (класс, школа) при возникновении опасности. **Практические занятия.** Игра «Что делать если...». Прогулка по городу.

**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, специальному снаряжению. 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». Упаковка продуктов для перекуса. 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 межсезонье) 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 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, требование к нему, правила ухода, чистки и мытья.

Снаряжение и оборудование для наблюдения за природой и выполнения краеведческих заданий. Юный фотограф (видеооператор) туристской группы, ведение дневника фотосъемки (видеосъемки). Маршрутные документы. 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. Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними при ремонте снаряжения. Обязанности ремонтного мастера 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 – состязание «Мастер на все руки».

**2.7. Организация бивака и охрана природы.** Охрана природы при организации биваков. Утилизация бытовых отходов и мусора в зимнем походе, на экскурсии. Устройство и оборудование бивака на берегу водоема (озера, реки). 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 туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный». Выбор места для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Обязанности дежурного у костра. Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Тушение костров и охраны 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. Организация отдыха и привалов на лыжных прогулках. Ритм и темп движения группы туристской группы на лыжном маршруте. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы. 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; название прилегающих к школе улиц, предприятие и организации поселка,

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. Экскурсия по территории микрорайона школы и ближайшему окружению.

**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) по горизонталям с помощью нескольких стекол и маркеров. 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 и 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. Владение 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 – прибор 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 опытов с намагниченной иглой. Знакомство с компасом для ориентирования на местности и правила работы с ним.

**4.2. Ориентирование по плану.** Отслеживания 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 условия 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.

**4.3. Виды туристского ориентирования.** Виды туристского ориентирования, соревнования летние и зимние. Правила соревнований по спортивному 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.** Формирования 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 или парке. Прохождение маркированного маршрута. Маркировка лыжни для ориентирования. Отслеживание наличия маркировки на развилках дорог, лыжни. Требования к отметке на КП и рубеже. Правила условий соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Определение точек стояния по линейным ориентирам на местности с использованием плана (несложной спортивной карты). Прохождение обозначенного маршрута. Правила и условия соревнований



туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами по 5 – 6 человек в ближайшем окружении школы или в парке (в сопровождении старшеклассников). Прохождение маршрута ориентирования по выбору. Правила и условия соревнования туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанции по выбору. Выбор оптимального пути и количество КП. Прохождение дистанции в ближайшем окружении школы или 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.

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

**Практические занятия.** Выявление по обозначенному маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в ближайшем окружении школы, поселка по их описанию. Нанесение объектов на план маршрута движения по населенному пункту под руководством педагога (старшеклассников). 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 санитаря туристской группы по контролю за соблюдением правил личной гигиены юными туристами.

**Практические занятия.** Игра «Упаковка продуктов питания для перекусов во время зимней туристской прогулки». Личная гигиена на зимнем привале при организации перекуса. Работа санитаря 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 наложение повязок. Растяжение, вывих. Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика. Ожоги, обморожения.

Причины, признаки 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 медицинские аптечки.** Работа санитаря группы (участника туристской прогулки) по комплектованию групповой (индивидуальной) медицинской аптечки. Название медикаментов, витаминов и перевязочных материалов, их упаковка и требования к хранению и использованию, сроки хранения медикаментов и их маркировка. Обязанности санитаря группы на экскурсии и прогулке. Дневник санитаря туристской группы.

**Практические занятия.** Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковка. Игра «Лучший знахарь».

**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).

## **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 экскурсий в лес или к реке. Дневник Краеведческих наблюдений.

**Практические занятия.** Ведение дневников наблюдений, впечатлений (совместно с педагогом или родителями). Экскурсия в краеведческий музей (школьный). Рассказ занимающихся о наиболее ярких впечатлениях от посещения музея, выставки. Охрана и оказание первой 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 залесной 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. 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 природы. Движение по лесу по дорожкам и тропам, просекам. Движение по пресеченной местности. Составление условными знаками легенды маршрута движения группы всеми участниками или отдельной группой под руководством педагога. Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных конкурсов и игр. Уборка территории бивака (утилизация отходов). Пешеходные прогулки к водоему,

реке весной. Соблюдение правил движения в группе, темп движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной и искусственной среды водоема, реки. Движение по склонам и берегу реки. Выбор оптимального пути. Оказание взаимопомощи при преодолении водных преград (ручейков, 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 (весна, осень).** 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 канавы (оврага) 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.** Вязка узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.

**7.4. Лыжный туризм.** Правильный подбор лыж, лыжных палок и ботинок для занятия туризмом и ориентированием. Управление лыжами на некрутых склонах. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом, повороты на месте, спуски в низкой и основной стойках, подъем ступающим шагом, повороты в движении (просмотр видеофильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Преодоление простых препятствий (бревна, канавы).

**Практические занятия.** Подбор лыж и снаряжения для занятия туризмом и ориентированием. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятий ориентированием. Управление лыжами на месте: Переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Использование мазей, парафинов для

улучшения скольжения. Ходьба без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба ступающим и движение скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 1500 – 2000 м; повороты переступанием; спуски прямо и наискось (в основной и низкой стойках); подъем скользящим шагом; подъем ступающим шагом; перешагивание препятствий; игры на лыжах (эстафеты с поворотом до 100 м); движение боковыми приставным шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 3 – х кг; передвижение в среднем темпе. Овладение умениями и навыками преодоления простых препятствий (бревно, канава). Лыжные прогулки в лес или парк. Соблюдение правил дорожного движения в строю на лыжном маршруте и отдых на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, трав, птиц, животных, рельефа местности, знатоков водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация большого привала с перекусом. Организация укрытий в зимнем лесу для отдыха (изготовление из снега ветрозащитных стенок, шалашей).

## **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 координации 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. Навыки расслабления мышц после занятия физическими упражнениями.

**8.2. Психолого-педагогическая и врачебно – медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся.** *Вводное тестирование и диагностика (проводится осенью).* Рассказ детей о своих друзьях и одноклассниках «Я и мой класс

(объединение)». Рисование на темы: «Мои друзья», «Мой класс». Выявление психолого-педагогического портрета окружения занимающихся в учебном классе (объединении дополнительного образования). Физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся. Проведение психолого-педагогических и функционально – физических тестов с целью сопоставления развития занимающихся. Проведение в игровой (соревновательной) тестов с целью определения общего физического и функционального уровня развития воспитанников. *Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)*. Организация самоконтроля за режимом дня летом, ведение дневника наблюдений занимающимися (совместно с родителями) за физическим развитием организма. Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

**Зачетный летний поход (вне сетки часов).** Движение группы по маршруту протяженностью 5 -6 км с использованием легенды и карты местности или спортивной карты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно со старшеклассниками или родителями. Участие в заготовке дров и оборудовании кострища. Приготовление пищи на костре под руководством педагога или старшеклассников (родителей). Туристские и другие игры и состязания («Лучшая команда» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Поиск и выявление интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и пр.

### **Содержание программы 3 – ого года обучения.**

#### **Введение**

**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 – ого 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 поселке, посильное участие юных туристов в ее улучшении. Кодекс чести юного туриста. Взаимопомощь и взаимовыручка. 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. Актуальность, пунктуальность, соблюдение чистоты и порядка. Соблюдение правил культурного поведения в местах туристских прогулок и экскурсий.

**Практические занятия.** Туристская прогулка в лес, в парк. Ролевые игры по правилам взаимоотношений между мальчиками и девочками; правила хорошего тона; правила 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.** Соблюдение 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 поселке.** 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 занятии на местности. Правила безопасности на улице, в своем населенном пункте; необходимость знания названия 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 и в населенном пункте?». Действия в аварийных ситуациях на улице, экскурсии, туристской прогулки, в походе. Организация движения туристской группы по населенному пункту, 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. Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Предметы личной гигиены юного туриста (полотенце, мыло 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 правила обращения с ним. Игра сбор для выяснения и корректировки умения воспитанников готовиться к участию в туристских мероприятиях.

**2.4. Групповое снаряжение и уход за ним.** Костровое снаряжение и кухонное. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода за ними и их ремонт. Колышки и стойки для палатки и уход за ними. Снаряжение для зимнего туризма (палатка «Зима» и печка). Снаряжение для наблюдения за природой и выполнение 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 юного фотографа, видео оператора, дежурных по кухне, реммастера 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. Выполнения 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 рюкзачков для совершения похода. Игра – состязание «Как и чем, отремонтировать личное снаряжение?».

**2.5. Организация биваков и охрана природы.** Требования к бивакам в зимнем походе. Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище. 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 и соблюдение 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 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 заготовленных дров и растопки. Приготовление пищи на костре. Организация дежурства для поддержания костра. Проверка комплектации палатки перед походом. 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 для 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. Горизонтали. 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. Составление легенды движения группы из наборов 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 градусов). Определение азимута на предметы с помощью компаса.

**Практические занятия.** Определение азимутов (0, 90, 180, 270 градусов) 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 градусов). Игра «Найди клад» с использованием компаса (определение по азимутам).

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

**Практические занятия.** Работа 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 аварийных ситуациях. 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 движения во время ориентирования. Ориентирование в лесных массивах. Формирование навыков ориентирования в границах полигона (между дорог, тропинок, просек). Действия в аварийных ситуациях.

**4.4. 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 требование 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 перенесение ее в карточку участника. Предстартовая проверка соответствия

карты возрастной группе, количество КП на карте и их номеров. Нанесение местоположения КП на карту и их 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». Требование 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. Выбор оптимального пути и количество 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 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.

**4.5. Экскурсионное ориентирование. Практические занятия.** Памятники истории, архитектуры, искусства и т. п. в районе школы, городе (районе). Поиск объектов по плану микрорайона с использованием легенды маршрута движения звеньями (по 2 – 3 воспитанника под руководством старшеклассника) 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 самомассажа и о закаливании организма.

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

Первая помощи при переломах конечностей. Иммобилизация, 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 простейших повязок на конечности).

**5.4. Измерение температуры тела, пульса. Практические занятия.** Приборы для измерения температуры тела. Способы для 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 своей 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 население.** 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 экскурсиях.

**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 видели на туристской прогулке, экскурсии, в походе. Обсуждение рисунков, поделок из природных материалов и защита работ их авторами. Экскурсии в городской 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 залесной 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 пр. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку (ручей) вброд (глубиной до 0,2 – 0,3 м).

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

**7.4. Лыжный туризм.** Уход за снаряжением (лыжами, лыжными палками и ботинками). Управление лыжами. Стойка лыжника. Передвижение скользящим шагом, повороты на месте и в движении, спуски и подъемы, попеременный двушажный ход, подъем «лесенкой» и «елочкой». Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Тропление лыжни. Защита от ветра и снега. Правила перевозки лыж в транспорте.

**Практические занятия.** Подбор лыж и снаряжения. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятий. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Хранение лыж и уход за ними. *Ходьба на лыжах:* толчок палками; отработка техники переменного двухшажного хода; передвижение по лыжне приставным скользящим шагом («самокат»), отталкиваясь обеими палками; передвижение по лыжне до 2000 – 3000 м; повороты; спуски и подъемы; перешагивание препятствий; преодоление препятствий (завалов) со снятием лыж; игра на лыжах (эстафеты с поворотами до 200 м, с подъемом «лесенкой», «елочкой» до 40 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и грузом в рюкзаке до 3 – 4 кг; передвижение в среднем темпе. *Лыжная прогулка.* Организация походного самоуправления в туристской группе. Выполнение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир) и искусственной среде, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Составление условными знаками маршрута группы и плана – схемы маршрута. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, птиц, животных, рельефа местности, водоемов и т. п. о сезонных изменениях в природе. Организация большого привала с перекусом. Участие в поиске и заготовке дров для организации костра, участие в оборудовании кострища и костра для обогрева.

## **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, глубоких и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Плавание. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Бег по песчаным склонам. Плавание. Спортивные (в том числе народные) игры.



## **8.2. Психолого-педагогическая и врачебно – медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся. Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)**

Рассказ детей о своих друзьях и товарищах, рисование на темы: «Я и мои друзья туристы», «Туристская группа в походе». Выяснение психолого-педагогического портрета занимающихся. Выявление межличностных взаимоотношений и неформальных лидеров. Проведение психолого-педагогических и функционально – физических тестов с целью сопоставления и прослеживания динамики развития занимающихся, коррекция и дозирование физических нагрузок. Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся. *Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной).* Организация самоконтроля за режимом дня летом, ведение дневника наблюдений занимающимися (совместно с родителями) за физическим и функциональным развитием организма. Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

**Зачетный летний поход (вне сетки часов).** Походный маршрут протяженностью до 6 – 7 км с использованием устной легенды и карты местности (спорткарты). 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). Туристские и другие игры и состязания («Лучшая команда» и др.). Конкурс знатоков птиц и животных своей местности. Поиск, выявление и посещение интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операция «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и др.

### **Содержание программы 4 – ого года обучения.**

#### **1. Введение**

**1.1. История отечественного спорта и туризма.** Спортивный туризм в России. Виды спортивного туризма. Разрядные требования юных туристов – спортсменов. Подведение итогов 3 года занятий. Просмотр и обсуждение

видеосюжетов о занятиях, туристских прогулках, походах, соревнованиях с участием занимающихся в объединении.

**Практические занятия.** Знакомство с взрослыми спортсменами – туристами своего края, города (района) и их туристской деятельностью. Знакомство воспитанников с материалами (видеосюжетами, фотографиями, картами, схемами и др.) предполагаемого района летнего зачетного похода. Составление плана подготовки 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 школы и дома, своего района и посильное участие в ее улучшении.

**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, 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, обращение 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 экскурсиях при отставании от группы, при потере ориентировки.

**Практические занятия.** Игра «Что делать в случае (если заблудился в незнакомом месте)?», действия в аварийных ситуациях 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.

**2.2. Личное снаряжение и уход за ним.** Личное снаряжение для двухдневного похода и требования к нему. Личное снаряжение для летних, зимних походов и походов в межсезонье. Личная медицинская аптечка и ремонтный набор. Требование к упаковке продуктов для перекуса и групповых продуктов, выданных для транспортировки во время похода. Укладка рюкзака и упаковка снаряжения для туристского похода. Выбор, подгонка и регулировка рюкзака. Подготовка личного снаряжения в соответствии погодно – климатическими 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». 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 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. Требование 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 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).

**2.4. Организация биваков и охрана природы.** Биваки и лагеря для ночлега юных туристов и охрана природы при их организации. Требование 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 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, организация купания, разделки дров.

**2.5. Туристские костры. Практические занятия.** 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, растопка для костра и 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 площадки для установки палатки у 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 снежных крепостей»).

**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 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 (мозаики) 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 при помощи компаса. Измерение расстояния 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 пути движения. «Тормозящие» (рубежные) объекты на пути движения во время ориентирования. Границы полигонов. Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях 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 и лесном массиве и пойме реки. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время

ориентирования в лесу. Отслеживание границ полигонов. Действие 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 дистанции. Легенды 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 районе, городе за определенное время звеном из 2 – 3 человек под руководством старшего школьника с соблюдением правил перехода улиц.

## **5. Первая доврачебная помощь**

**5.1. Личная гигиена туриста.** Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, первая баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений, обязательный прием контрастного душа после занятий. Обязанности санитара туристской группы. Организация наблюдения за самочувствием и состоянием здоровья: пульс, температура тела, артериальное давление и способы их измерения. Приемы самомассажа. Обувь и одежда юного туриста и уход за ними в походе.

**Практические занятия.** Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики. Овладение умениями и навыками самомассажа. Измерение пульса, температуры тела, давления до выполнения физических упражнений и через 5 – 10 минут после их завершения. Соблюдение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса (приема пищи), приготовления пищи. Работа санитара во время проведения туристского похода, на соревнованиях. Утренний и вечерний туалет юного туриста. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения юного туриста.

## **5.2. 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. Профилактика мероприятий 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.

## **5.3. Измерение температуры тела, пульса, артериального давления.**

**Практические занятия.** Измерение температуры тела, пульса и давления до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдений за состоянием здоровья (личного и туристской группы) в туристском походе, на соревнованиях, при занятиях физическими упражнениями.

**5.4. 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.

**5.5. 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, спецполотна. Изготовление волокуш. Транспортировка пострадавшего на



носилках и волокуше. 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, охраняющие 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 охраной 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 дневника 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 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 склона «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 преодоление 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 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, темп движения на маршруте и отдыхе 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).

**7.4. Лыжный туризм.** Передвижение на лыжах, спуски и подъемы; подъем «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой»; торможение «полуплугом» и «плугом». Движение по равнине – переменный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Уход за лыжами. Перевозка лыж в транспорте. Правила безопасности и техника простейших технических препятствий на лыжах – завалов, канав, водных преград по льду; без лыж – оврагов по бревну, спусков и подъемов. Транспортировка груза (рюкзаков, лыж и лыжных палок). Тропление лыжни. Преодоление лавиноопасного участка.

**Практические занятия.** Подбор лыж и снаряжения для лыжной прогулки и похода. Управление лыжами на месте: переступание вокруг пяток и носков лыж. Хранение лыж, ботинок и уход за ними. Ремонт лыж. Преодоление на лыжах простейших препятствий – завалов, канав, водных преград по льду; без лыж – оврагов по бревну, спусков и подъемов. Транспортировка груза (рюкзаков, лыж и лыжных палок). Отработка техники ходов, передвижение по лыжне, повороты (простой слалом), спуски и подъемы, перешагивание препятствий (завалов) со снятием лыж. Игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 400 м, с подъемом «лесенкой», «елочкой» до 50 м). Спуски с торможением и остановкой в заданной зоне, Тропление лыжни, движение боковым приставным шагом, перебдвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 3 – 4 кг, передвижение в среднем темпе и с ускорением. Лыжные прогулки. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Составление по звеньям маршрута группы и плана – схемы маршрута. Участие в троплении лыжни. Организация большого привала с перекусом. Участие в поиске сухостойных

деревьев и заготовка дров для организации костра, оборудование кострища и разведение костра для обогрева и приготовления пищи.

## **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.** 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.

**8.2. Психолого-педагогическая и врачебно – медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся.** *Входное тестирование и диагностика (проводится осенью).*

Составление психолого-педагогического портрета занимающихся в объединении дополнительного образования. Выявление наиболее ярких качеств личности, склонностей к тому или иному виду творческой деятельности. Проведение психолого-педагогической и функционально – физической диагностики и тестирования с целью сопоставления динамики развития занимающегося. Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения физического и функционального уровня развития воспитанников на начало года. Беседа о режиме дня и организация самоконтроля за его соблюдением. *Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной).* Проверка ведения дневника самоконтроля за выполнением режима дня и дневника наблюдений физического развития организма. Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального развития воспитанников.

**Зачетный летний поход (вне сетки часов).** Походный маршрут протяженностью до 7 – 8 км (при двухдневном – до 10 км) с использованием легенды и карты местности (спорткарты). Организация должностного самоуправления в походе. Выполнение обязанностей в группе. Организация групп разведки маршрута движения. Организация и разбивка лагеря, бивака туристской группы. Установка тента, палаток (организация ночлега).

Заготовка дров и оборудование кострища. Приготовление пищи на костре под руководством старшеклассников (родителей). Туристские игры и состязания («Лучшая команда» и др.). Конкурс знатоков птиц и животных леса (реки). Поиск, выявление и посещение интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и др.

### **План воспитательных мероприятий**

№	Мероприятие	Сроки проведения
1	Легкоатлетическая эстафета	Октябрь
2	День здоровья	Ноябрь
3	Соревнования по баскетболу	Декабрь
4	Лыжные гонки	Январь
5	Соревнования по волейболу	Февраль
6	Тур-техника в зале	Март
7	Легкоатлетический марафон	Апрель
8	Однодневный поход	Май

#### **1.4. План работы с родителями**

№ п/п	Название мероприятия	Сроки
1.	Организационно родительское собрание	Сентябрь
2.	Праздник «Посвящение в учащиеся туристско-краеведческого клуба «Вымпел»	Октябрь
3.	Групповые и индивидуальные консультации для родителей	В течение учебного года
4.	Подготовка, сборы к туристическим походам	В 2 раза в год
5.	Подготовка к соревнованиям	В течении года
6.	Родительское собрание. Итоги первого полугодия	Декабрь
7.	Праздник «Окончание учебного года»	Май
8.	Родительское собрание. Итоги учебного года	Май

#### **1.5. Планируемые результаты**

##### **Ожидаемые предметные результаты**

- Приобретение специальных знаний и умений в области спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- Физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья;
- Совершенствование мастерства, прирост спортивных достижений, получение спортивных разрядов;
- Научатся основам ориентирования, туристского быта и оказанию первой помощи;
- Заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, возможность продолжения получения образования по выбранному профилю.

### **Ожидаемые метапредметные результаты**

- Умения работать с информацией: анализировать, систематизировать, классифицировать;
- Использование компьютера как инструмент для работы с информацией;
- Выявление проблемы, ее четкое определение, выяснение ее причины и последствия, построения логических выводов;
- Умение включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей;
- Рефлексивные умения соотносить результаты с целью деятельности;

### **Ожидаемые личностные результаты**

- Воспитание патриотических чувств у детей: любви к близким людям, семье, к родному городу, краю и родной стране.
- Бережное отношение к окружающей среде, собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Готовность обучающихся к саморазвитию и самосовершенствованию;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Развитие коммуникативных навыков: доброжелательность, умение слышать и слушать партнера, обосновывать свою позицию, умение высказывать свое мнение.

## **РАЗДЕЛ №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

## 2.1. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы продуманы организационные условия. Теоретические занятия проводятся на базе туристско-краеведческого клуба «Вымпел», практические в лесном массиве, который находится рядом с клубом и в лесопарке пригорода г.Хабаровска (Воронеж-1). Общая физическая подготовка проводится на стадионе МОУ СОШ № 44, а также в спортзалах школ.

Для успешной реализации программы в ходе работы творческого объединения используются следующие материалы:

<b>Дидактические материалы</b>	<b>Материально-техническое обеспечение</b>	<b>Кадровое обеспечение программы</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• фильмы о природе, природных закономерностях,</li><li>• таблицы, знакомящие учащихся со способами ориентирования,</li><li>• таблицы, раскрывающие приспособления растительные и животные к различным условиям жизни,</li><li>• фонограммы песен, звуков леса (голоса птиц),</li><li>• компасы,</li><li>• Красная книга растений и животных,</li><li>• таблицы, рисунки, схемы, таблицы, стенды, картографический материал;</li><li>• туристско и спортивный инвентарь</li><li>• материалы для оказания первой медицинской помощи,</li><li>• исторические примеры;</li><li>• экологические и природоохранные сведения;</li><li>• самостоятельные,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• палатки туристические,</li><li>• рюкзаки походные, мешки спальные,</li><li>• коврики туристические,</li><li>• котелки,</li><li>• аптечка медицинская,</li><li>• компасы,</li><li>• игровая и спортивная площадки,</li><li>• компьютер.</li></ul>	педагог дополнительного образования, имеющий личный опыт участия и проведения соревнований по спортивному ориентированию.

контрольные и дифференцированные работы; <ul style="list-style-type: none"> <li>• тестовые проверочные задания; <b>Приложение 3</b></li> <li>• фотоматериалы (слайд-фильмы, фотоальбомы и другое),</li> <li>• специальная литература;</li> </ul>		
--	--	--

## 2.2. Формы аттестации

### Форма отслеживания и фиксация образовательных результатов:

- материалы анкетирования и тестирования,
- протоколы аттестации
- Грамоты, дипломы, журнал посещаемости,
- зачётные книжки.

### Формы проверки результативности:

- наблюдения и беседы с детьми и родителями;
- наблюдение за участием детей в туристических походах, конкурсах, выполнение учащимися самостоятельных их родителями творческих заданий во время учебного процесса;
- анализ туристических походов;
- участие в массовых мероприятиях;
- грамоты, дипломы;
- Протоколы сдачи нормативов,

Форма предъявления и демонстрация образовательных результатов:  
открытое занятие, зачетные походы, учебные сборы, конкурсы, опросы, тестирование, анкетирование, диагностическая карта.

Основной способ проверки результативности – участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и присвоение спортивных разрядов. Чтобы определить уровень подготовленности обучающихся к соревнованиям разного уровня, проводятся квалификационные соревнования и технические зачёты внутри объединения.

### **Виды контроля:**



**Контроль в программе** осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, итогового контроля. **(Приложение 3)**

**Входной контроль** проводится в форме собеседования на вводных занятиях с целью выявления уровня начальных знаний, творческие работы учащихся. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

**Текущий контроль** за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, тестирование; собеседование; творческие работы учащихся; проблемные вопросы и задания, предполагающие развёрнутые ответы и позволяющие выявить степень усвоения материала, контрольные испытания, учебно-тренировочные походы, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.

**Итоговый контроль** проводится в конце учебного года в виде Зачетного похода (однодневных и двухдневных походов). Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

Результативность реализации программы отслеживается с помощью походов и соревнований. В походах очень хорошо можно увидеть, как ребята освоили необходимые знания и умения. Например, как научились разводить костёр, какие виды костра они используют и для каких целей, правильно ли устанавливают палатки и вообще выбирают место для бивуака и т.п. А на соревнованиях отслеживается уровень технической и тактической подготовки.

### **2.3. Оценочные материалы**

Для выявления результатов обученности разработан УМК, позволяющий определить уровень теоретической компетентности, практических навыков, творческой активности. **Приложение 4**

<b>Название методики, автор</b>	<b>С какой целью, где и когда применяется</b>
---------------------------------	---

«Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию» (Ю.Л. Ханин, 1989)	Применяется в течение года, позволяет выявлять особенности восприятия спортсменом предсоревновательной ситуации и предсказывать его состояние перед ответственным стартом.
Диагностика одаренности (методика А.И. Савенкова)	Используется как опорная схема для дальнейших наблюдений за ребенком
Методика «10 слов», автор А.Р. Лурия	Изучение состояния памяти. Так как в спортивном ориентировании одну из важных составляющих имеет зрительная и слуховая память. Выявление детей с высоким уровнем запоминания.
Социометрия	Выявления лидеров, звезд, предпочитаемых в коллективе, взаимоотношения в коллективе
Изучение уровня мотивации автор Дубовицкая Т.Д.	Изучение уровня мотивации к объединению «Спортивное ориентирование»
Методика изучения социализированности личности ребенка М. И. Рожкова	Определение уровня социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся

#### 2.4. Методические материалы

В программе используются межпредметные связи с другими образовательными областями, такими как география (работа с картами, определение азимута), биология (правила личной гигиены, охрана окружающей среды, первая медицинская помощь), ОБЖ (способы автономного выживания человека в природе).

Методы, используемые в процессе реализации программы делятся на: **общепедагогические и специфические.**

В частности методы использования слова (**словесные методы**) и методы обеспечения наглядности (**наглядные методы**).

**Словесные методы:** дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, распоряжения, команды, указания.

**Методы обеспечения наглядности:**

- метод непосредственной наглядности – предназначен для создания правильного представления о технике выполнения двигательного действия (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся);

- метод опосредованной наглядности - создает дополнительные возможности для восприятия двигательных действий с помощью предметного изображения (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.);

**К методам направленного прочувствования двигательного действия относятся:**

- 1) направляющая помощь преподавателя при выполнении двигательного действия;
- 2) выполнение упражнений в замедленном темпе;
- 3) фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия;

**Фронтальный метод** характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания.

**Групповой метод** - одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий.

**Индивидуальный метод** - учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

**Круговой метод** - последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах.

**Методы самореализации, самоуправления** - различные творческие дела и участие в разнообразных туристических мероприятиях.

**Метод контроля:** самоконтроль.

**Поисково-исследовательский метод** (самостоятельная работа воспитанников с выполнением различных заданий на экскурсиях, в походах).

**Методы частично регламентированного упражнения** (соревновательный, игровой);

**Соревновательный метод** - выполнения упражнений в форме соревнований в тренировочном процессе.

**Игровой метод** - сочетание различных ситуаций и соответствующих самостоятельных действий занимающихся – игроков.

Последовательность обучения ориентированию следующая: познание – попытка – тренировка – тестирование на незнакомой местности. В соответствии с программой ИОФ – Международной федерации ориентирования (IOF – International Orienteering Federation) в Швеции была

разработана педагогическая модель обучения ориентированию «Метод лестницы обучения», состоящая из различных элементов ориентирования:

- ознакомление участников с основными правилами соревнований, с условными знаками спортивных карт, оборудованием КП, отметкой на КП;
- ориентирование карты по компасу, без компаса;
- ориентирование вдоль линейных ориентиров: канавы, дороги, поля и т.д.;
- чтение ориентиров около дорог, ям, бугров и т.д.;
- выпрямление пути и переход с одной дороги на другую;
- выбор пути при наличии двух вариантов; выбор как наиболее быстрого, так и наиболее надежного варианта;
- грубое ориентирование в лесу на расстоянии около 200 м;
- движение вдоль форм рельефа; определение, какая горка выше, какой склон круче и т.д.

Очень важно не перескакивать ступени и не переходить к следующей, не овладев предыдущей. Освоение техники ориентирования на местности основано на выполнении ряда упражнений. Лучше слишком долго делать простые упражнения, чем слишком рано начать выполнять сложные.

### **«Лестница обучения» (по Г. Хазельстранду)**

<b>Уровень</b>	<b>Предмет обучения</b>	<b>Примечания</b>
1 А	Чтение четких ориентиров вдоль дорог	Большие камни, корчи, ямы и т.д.
Б	Выпрямление пути (срезки), переход с одной дороги на другую	Можно пользоваться компасом
В	Ориентирование вдоль дорог – один вариант пути	На лесистой местности вблизи больших ориентиров
2 А	Выбор наиболее простого пути	При наличии двух вариантов пути спортсмен должен научиться выбирать наиболее быстрый, наиболее надежный вариант
Б	Б Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами	Грубое ориентирование в лесу на расстоянии около 200 м
В	Точное ориентирование на коротких отрезках	Читать карту и двигаться по компасу
3 А	Понятие о горизонталях	Определить, какая горка выше, какой склон круче, и т.д.
Б	Использование крупных форм рельефа	Движение вдоль форм рельефа, вдоль подошвы горы
В	Детальное чтение рельефа	Сопоставление изображения форм рельефа на карте с их видом на местности

Использование инновационных технологий, способствуют формированию у детей ключевых компетенций, способствует успешности обучающихся в современном обществе.

Основными критерий эффективности деятельности по программе является успешная социализация учащихся, сохранность контингента на протяжении всего периода реализации программы, всестороннее развитие, успешность детей, участвующих в походах, соревнованиях и спортивных мероприятиях различного уровня, умение применять свои знания в различных сферах деятельности.

## **2.5. Список используемой литературы**

### **Литература для педагога:**

1. Акимов В. Подготовка спортсмена - ориентировщика. - Минск: Полымя, 1987.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании, - М.: ФиС, 1983
3. Алешин В.М., Серебряников А.В. Туристская топография. - М.: Профиздат, 1985.
4. Сапронов Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности.- М.: академия, 2010
5. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - Киев: Здоровье, 1981.
6. Выживание в экстремальных условиях, - М.: ИПЦ Русский раритет, 1993.
7. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. - М.: ФиС, 1981 .
8. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах, - М.: ФиС, 1981 .
9. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: ФиС, 1985 .
10. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов - М.: ФиС, 1990.
11. Константинов Ю. С., Глаголева О. Л. Уроки ориентирования. – М.: ЦДЮТиК, 2005.
12. Константинов Ю. С., Огородников Б. И., Елизаров В. Л., Лосев А. С. Ориентирование в России и СССР. – М.: ЦДЮТиК, 2004
13. Колесникова Л. В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь. – М.: ЦДЮТиК, 2002.
14. Кашевник Б.Л. Аварийно-спасательное снаряжение для работ на высоте с использованием основ и приёмов техники альпинизма / Б.Л. Кашевник. – М.: Вертикаль, Анита-пресс, 2007. – 160с.
15. Гойхман О. Я. Организация и проведение мероприятий : учебное пособие / О. Я. Гойхман. - М., 2011. - 119 с
16. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 19
17. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы, - М.:

ФиС, 1981

18. Лысогор Н.А. Питание туриста в походе - М., Пищевая промышленности 1980.
19. Саак А. Э. Современные направления формирования туристской политики муниципального образования / А. Э. Саак, Е. В. Жертовская // Туризм: право и экономика. - 2011. - № 1. - С. 24-32
20. Моргунова Т. В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
21. «Проведение учебно-тренировочных сборов по ориентированию». СГАФКСТ, Смоленск, 2010г.
22. Попчиковский В.Ю. Туристские спортивные маршруты. - М.: Профиздат, 1989.
23. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. - М.: ФиС, 1987.
24. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / под общ. ред. Ю.Н Федотова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2004. – 328 с.
25. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
26. Картография с основами топографии. М.: "Просвещение", 1991 г.
27. Правила вида спорта "Спортивное ориентирование". Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от «03» мая 2017 г. № 403
28. Письмо от 18 ноября 2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации «По проектированию дополнительных общеразвивающих программам (включая разноуровневые программы)»;
29. Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

### **Рекомендуемая литература для детей**

1. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981 .
2. Арне Ингстрем. В лесу и на опушке: книга по спортивному ориентированию для ученика. - М.: ФиС, 1979 .
3. Берман А.Е. Юный турист. - М.: ФиС, 1980 .

4.Орешкин Б.С. Дневник Толи Скворцова, путешественника и рыболова. - М.: ФиС, 1985.

5. Смирнов В. М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. - М.: Изд-во ВЛАДОС - ПРЕСС, 2002. - 608 с.

6.Штюрмер Ю.А. Карманный справочник туриста. - М.: Профиздат, 1982

**Перечень необходимого инвентаря, снаряжения и оборудования  
(на группу 12-15 человек)**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Кол-во</b>
1	Палатка туристская (2-4-х местная)	4-5 шт.
2	Тент для оборудования бивака	1-2 шт.
3	Набор походных котлов и др. костровой посуды	1 компл.
4	Топор походный	2-3 шт.
5	Пила (облегченная 2-х ручная с чехлом)	1 шт.
6	Медицинская аптечка	1 компл.
7	Походный ремонтный набор	1 компл.
8	Примус туристский («Шмель») с емк. 3-5 литров для горючего	1-2 шт.
9	Веревка основная (капроновая, диаметром 8-10 мм.) 40 метров	1-2 шт.
10	Веревка вспомогательная (капроновая, диаметром 6 мм.) 40 метров	1 шт.
11	Система альпинистская с двумя репшнурами	3-4 шт.
12	Карабин альпинистский	8-10 шт.
13	Разборная походная или саперная лопатка	1 шт.
14	Палатка для зимних походов (типа «Зима»)	1 шт.
15	Печка разборная для зимних походов и походов в межсезонье	1 шт.
16	Байдарка туристская разборная, оборудованная спец. снаряжением для водных походов	2-3 шт.
17	Спасательный жилет для водных походов	на каждого участника
18	Планшет для картографического материала и походных документов	2 шт.
19	Фотоаппарат	1-2 шт.
20	Картографический материал, необходимый для проведения учебных занятий, походов, соревнований по спортивному ориентированию	1 компл.
21	Специальное снаряжение для оборудования дистанции по спортивному ориентированию	Для 15-20 КП
22	Мячи (волейбольный, футбольный, баскетбольный, теннисный большой) для проведения учебных занятий по ОФП	по 2 шт.
23	Секундомер	2-3 шт.
24	Компас спортивный	на каждого участника
25	Рюкзак	на каждого участника
26	Спальный мешок	на каждого участника
27	Коврик походный	на каждого участника

28	Накидка от дождя	на каждого участника
29	Лыжи	на каждого участника
30	Записная книжка (карманная с ручкой или карандашом)	на каждого участника
31	Индивидуальный перевязочный пакет	на каждого участника
32	Планшет для корректировки спортивной карты	на каждого участника




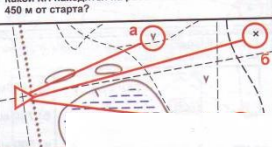
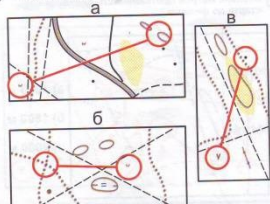
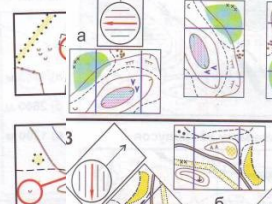
**Рекомендуемый перечень учебного оборудования,  
туристского снаряжения и инвентаря**

№	Наименование	Кол – во единиц
1	Палатки туристские	Комплект
2	Тенты для палаток (нижние)	Комплект
3	Тенты для палаток (нижние)	Комплект
4	Кольшки для палаток	Комплект
5	Стойки для палаток	Комплект
6	Веревка основная (40 м)	2 шт.
7	Веревка основная (30 м)	1 шт.
8	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
9	Репшнуры (длина 2 – 3 м, диаметр 6 – 8 мм)	Комплект
10	Петли прусика (веревка 8 мм)	Комплект
11	Система страховочная	Комплект
12	Карабин туристский	Комплект
13	Альпеншток	Комплект
14	Компас жидкостный для ориентирования	Комплект
15	Курвиметр	1 шт.
16	Секундомер электронный	1 шт.
17	Аптечка медицинская в упаковке	Комплект
18	Тонометр	1 шт.
19	Пила двуручная в чехле	1 шт.
20	Топор в чехле	2 шт.
21	Тросик костровой	1 шт.
22	Рукавицы костровые (брезентовые)	Комплект
23	Тент хозяйственный	1 шт.
24	Клеенка кухонная	2 шт.
25	Посуда для приготовления пищи	Комплект
26	Каны (котлы) туристские	2 комплекта
27	Ремонтный набор в упаковке	Комплект
28	Лопата саперная в чехле	1 шт.
29	Проектор (для показа фильмов)	1 шт.
30	Экран демонстрационный	1 шт.
31	Рулетка 15 – 20 м.	1 шт.
32	Термометр наружный	1 шт.
33	Карты топографические учебные	Комплект



34	Условные знаки спортивных карт	Комплект
35	Условные знаки топографических карт	Комплект
36	Карты спортивные, карты местности	Комплект
37	Весы напольные	1 шт.
38	Учебный видеоматериал	Комплект

### Тест 22

М 1 : 5000		М 1 : 7500	
1	Чему равно расстояние на местности, если на карте - 6 см? а) 600 м    б) 300 м    в) 450 м	6	Чему равно расстояние на местности, если на карте - 10 см? а) 350 м    б) 75 м    в) 750 м
2	Сколько примерно метров от старта до КП?  а) 400 м б) 150 м в) 800 м	7	Измерьте расстояние между КП?  а) 300 м б) 200 м в) 400 м
3	Какой КП находится на расстоянии 300 м от старта?  а)    б)    в)	8	Какой КП находится на расстоянии 450 м от старта?  а)    б)    в)
4	Сколько примерно метров вы пройдете до КП, двигаясь от старта на запад? а) 600 м    б) 300 м    в) 150 м	9	Сколько метров юго-запад?
5	Между какими КП расстояние 200м?  а)    б)    в)	10	Между какими КП расстояние 200м?  а)    б)    в)

### Тест 16

#### Какая карта сорентирована по компасу?

1	а)  б)  в)	6	а)  б)  в)
2	а)  б)  в)	7	а)  б)  в)
3	а)  б)  в)	8	а)  б)  в)
4	а)  б)  в)	9	а)  б)  в)
5	а)  б)  в)	10	а)  б)  в)

на юго-запад  
на северо-запад  
на юго-восток

на северо-восток  
на запад  
на северо-запад

на юго-запад  
на юго-восток  
на юг

### Тест 18

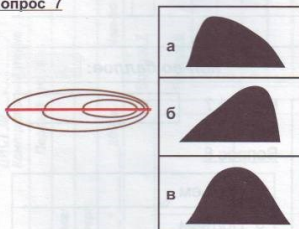
В каком направлении надо двигаться от старта, чтобы прийти на КП?

По какому азимуту надо двигаться от старта, чтобы прийти на КП?

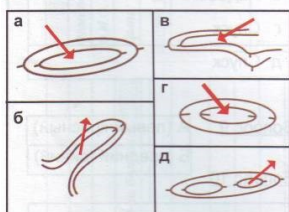
1	а) на северо-запад б) на северо-восток в) на восток	6	а) 90 градусов б) 270 градусов в) 180 градусов
2	а) на юг б) на восток в) на север	7	а) 45 градусов б) 90 градусов в) 270 градусов
8	а) 135 градусов б) 45 градусов в) 225 градусов	9	а) 270 градусов б) 180 градусов в) 315 градусов
10	а) 180 градусов б) 90 градусов в) 360 градусов		

#### Первый уровень.

Вопрос 7



Вопрос 8



Вопрос 9



Вопрос 10

Время старта: 0:44:00

Время финиша: 1:13:54

Вопрос 11

- а) не отмечаясь бежать на свой КП;  
б) сделать отметку и бежать на свой КП;  
в) бежать на финиш.

Вопрос 12

- а) маркированная дистанция;  
б) заданное направление;  
в) дистанция по выбору.

Вопрос 13

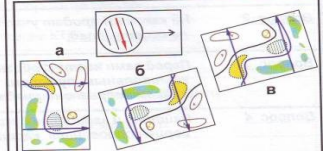
- а) время, с которого начинается хронометраж;  
б) время, полученное участником

#### Первый уровень.

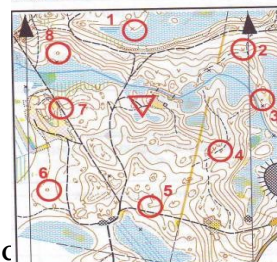
Вопрос 1

- а) узкая просека  
б) канава  
в) поляна  
г) обрывы  
д) развалины

Вопрос 4



Вопрос 2



Вопрос 3

- а) на северо-запад  
б) на юго-запад  
в) на юго-восток  
г) на северо-восток

Вопрос 5

М 1:10000

- а) 600 м  
б) 900 м  
в) 450 м

Вопрос 6



М 1:15000

- а) КП 1  
б) КП 2  
в) КП 3



**ОТВЕТЫ**  
**Контрольный тест**

**Первый уровень**

Фамилия, Имя: \_\_\_\_\_

Ф.И.О. тренера: \_\_\_\_\_

Дата: " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 200\_г.

Кол-во баллов: \_\_\_\_\_

Вопрос 1

а Узкая просека	б Канавка
в Поляна	г Обрыв
Д Развалыны	

Вопрос 2 КП № 8

Вопрос 3 Б (юго-запад)

Вопрос 4 Б

Вопрос 5 А

Вопрос 6 А

Вопрос 7 Б

Вопрос 8

а Подъем

б Подъем

в Подъем

г Спуск

д Спуск

Вопрос 9 А (левый-красный)

Б (средний -синий)

Вопрос 10

29:54

Вопрос 11 А

Вопрос 12 А

Вопрос 13 В

**Критерии оценки к контрольному тесту 1-го уровня**

№ вопроса	Максимальный балл	Комментарии
1.	1	0,2 балла за каждый правильно изображенный знак; 0,1 – за неточный или небрежный рисунок.
2.	1	За правильное определение КП
3.	1	За точное определение направления.
4.	0,5	За правильное определение ориентированной карты
5.	1	За точное определение расстояния между КП
6.	1	За точное определение КП
7.	0,5	За точное определение профиля
8.	1	0,2 балла за каждое правильное определение направления движения
9.	1	1 балл за оптимальный вариант; 0,5 балла за вариант более длинный
10.	0,5	0,5 балла за правильный расчет результата; 0,2 балла за неточный расчет (ошибки в секундах или разница 1–2 минуты)
11.	0,5	За правильный ответ
12.	0,5	За правильный ответ
13.	0,5	За правильный ответ
Сумма	10	Минимальная оценка, при которой результат тестирования засчитывается, – 6 баллов

**Вопросы к контрольному тесту третьего уровня**

№ п/п	Вопросы и задания	Время	Балл
1.	Нарисуйте следующие фрагменты: а) развилка троп; б) яма на поляне; в) камень в ложине; г) капонир на горе; д) стык канав	1' или по 10" на фрагмент	1
2.	Перед вами фрагмент карты и легенды контрольных пунктов. Найдите по легенде точки КП и подпишите их	1'	1
3.	Перед вами фрагмент карты с обозначенным местом старта и контрольными пунктами. Соедините со стартом тот КП, азимут на который будет 225 градусов	20"	0,5
4.	Перед вами фрагмент карты с обозначенным местом старта и КП. Соедините со стартом КП, который находится в северо-восточном направлении, измерьте и запишите расстояние до него	1'	1
5.	Соедините между собой 2 КП, расстояние между которыми будет 750 м	30"	0,5
6.	Дайте характеристику указанным формам рельефа	1'	1
7.	Перед вами фрагмент дистанции с двумя вариантами пути. Определите и запишите, какой из них будет с наименьшим набором высоты. Укажите набор высоты в метрах	1'30"	0,5
8.	Сосчитайте суммарный набор высоты в метрах от КП-3 до КП-4 и от КП-4 до КП-5 и запишите его	1'30"	0,5
9.	Перед вами 2 фрагмента дистанции. На какой КП участник бежит, используя «бег в мешок»?	20"	0,5
10.	Перед вами фрагмент дистанции с вариантом пути от КП-10 до КП-11, на котором расставлено множество крестиков. Обведите только те, которые будут являться опорными точками	1'	1
11.	Сосчитайте результаты участников на дистанции в заданном направлении и распределите их по местам	2'	0,5
<i>В следующих вопросах выберите правильный ответ и запишите букву, соответствующую выбранному варианту</i>			
12.	После дистанции вы в протоколе увидели, что ваш результат аннулирован. Ваши действия? а) пойду самостоятельно выяснять причины; б) сообщу тренеру или представителю команды; в) никому не скажу	5"	0,5
13.	Вы пришли в точку КП, а прisms нет. Вы точно не уверены, что это та точка. Ваши действия? а) не теряя ни секунды, продолжаю идти по дистанции; б) выхожу еще раз на привязку и снова иду на КП; в) начну поиск по системе «прочесывания»	5"	0,5
14.	Выступ – это: а) горизонтальная или наклонная площадка, вытянутая вдоль склона; б) возвышение на склоне, поперечный профиль которого горизонтален или имеет незначительный наклон; в) углубление в склоне, профиль которого имеет незначительный наклон	5"	0,5
15.	Молоко – это:	5"	0,5

**ОТВЕТЫ**  
**Контрольный тест**  
**Первый уровень**

Дата: \_\_\_\_\_ Кол-во \_\_\_\_\_

Вопрос 7

Вопрос 8

а Подъем

б Подъем

в Подъем

г Спуск

д Спуск

Вопрос 9 А

Б

Вопрос 10

29:54

Вопрос 11

Вопрос 12

Третий уровень

Фамилия Имя: \_\_\_\_\_

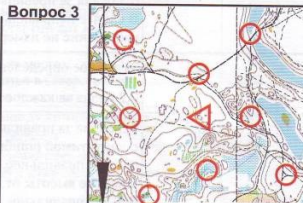
Фамилия И.О. тренера: \_\_\_\_\_

Вариант: 1    Дата: "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 200 г.    Кол-во баллов: \_\_\_\_\_

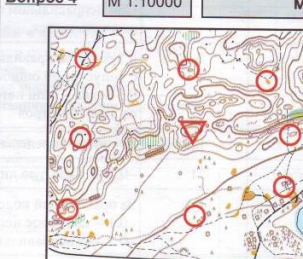
Вопрос 1

а	г
б	д
в	

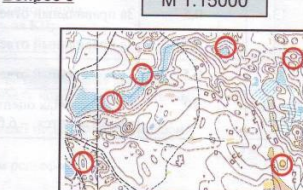
Вопрос 3



Вопрос 4



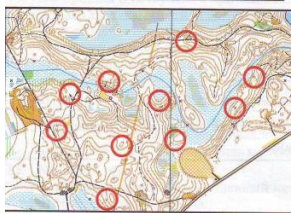
Вопрос 5



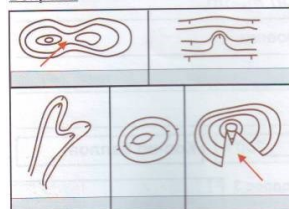
Вопрос 2

М 16

▷				
1 31	↓	V		
2 32	∕	У		
3 33	∥	∩		
4 34	○			
5 35	×			



Вопрос 6



Вопрос 7

Н-5м    М

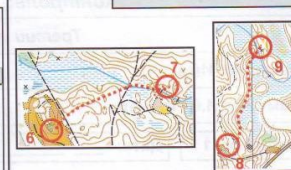


Вопрос 8

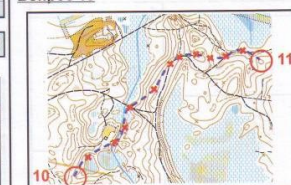
Н-5м    М



Вопрос 9



Вопрос 10



Вопрос 11

Фамилия	Старт	Финиш	Результат	М
Иванов	0:14	0:59:13		
Семенов	0:22	1:13:13		
Сидоров	0:37	1:22:13		
Петров	0:07	0:51:13		

Вопрос 12

\_\_\_\_\_

Вопрос 13

\_\_\_\_\_

Вопрос 14

\_\_\_\_\_

Вопрос 15

\_\_\_\_\_

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Сумма
Максимальное кол-во баллов	1	1	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	10
Кол-во баллов, полученных за ответ																

Приложение 4

## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Программа «Спортивное ориентирование»

Год обучения \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Методы диагностики - наблюдение, анкетирование, тестирование, выполнение контрольных упражнений.

Ф.И.О.	показатели													
	Теоретическая подготовка ребенка			Практические умения и навыки, предусмотренные программой				Учебно-интеллектуальные умения	Организационные умения и навыки:		Личностные			
	Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Владение специальной терминологией	основы оказания первой медицинской помощи	Физическая подготовка	Развитие физических качеств	Сохранение и укрепление своего здоровья	Самостоятельность	Умение слушать и слышать педагога	Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Рациональное распределение времени, планирование работы	Терпение	Воля	Самоконтроль и Ответственность	Интерес к занятиям

98  
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. ХАБАРОВСКА "ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ "СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ"**, Лобанова Елена Валентиновна, Директор

04.07.24 09:03  
(MSK)

Сертификат D79095A4B0ADA5C74697611E19B86EEF