

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «БОРОВСКИЙ РАЙОН»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 г.БАЛАБАНОВО»**

**Согласовано:**  
**На заседании**  
**Педагогического совета**  
**Протокол №1 от 30.08.2024г.**



**Н.А.Расческова**

**Приказ № 141-с от 30.08.2024**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**  
**туристско-краеведческой направленности**  
**«СПОРТИВНО-ТУРИСТИЧЕСКИЙ КЛУБ»**

**Возраст обучающихся: 11-18 лет**  
**Срок реализации: 1 год**  
**Автор-составитель: Крапивин К.А.,**  
**учитель физической культуры**

**Балабаново, 2024 год**

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей туристско - краеведческой направленности, очная форма обучения, сроком реализации на 1 год, для детей 11-18 лет начального - уровня освоения.

Туристско-краеведческая деятельность - это комплексное средство гармоничного развития детей и юношества, заключающееся в активном познании и улучшении окружающей среды и самих себя в процессе туристических путешествий.

Занятия в туристско-краеведческих детских объединениях (кружках): способствуют возрождению духовности, национального сознания, любви к родной стране у подрастающего поколения; воспитывают уважение к человеку и его труду; повышают результативность обучения и воспитания благодаря использованию ярких примеров из окружающего мира; обогащают опытом совместной деятельности, общения; способствуют личностному развитию ребенка; развивают желание пополнять собранными во время походов и экскурсий материалами краеведческие, школьные музеи, создавать новые; научат постоянно следить за экологическим состоянием окружающей среды и своевременно знакомить с результатами исследований общественность.

Программа составлена с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов.

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (далее Закон).
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р) (далее Концепция).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

#### **Актуальность программы**

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ закреплены в следующих нормативных документах:

В экологическом образовании и воспитании РК уже давно наметилась неблагоприятная тенденция сокращения мероприятий экологической направленности, исключения предмета экологии из учебных планов школ. Экология перестала существовать как самостоятельный предмет. Богатый эколого-краеведческий материал, изучение которого предусмотрено программой, изложен так, чтобы, постигая отечественное культурное прошлое и расширяя свои знания в области истории, культуры и экологии, учащиеся оценили красоту и богатства родного края и впоследствии смогли воспитать в себе лучшие качества человеческого характера.

Поэтому данная программа является актуальной и необходимой, отвечает потребностям и запросам не только учащихся, но и их родителей, общества в целом

### **Новизна программы**

Заключается в совмещении спортивного туризма, краеведения, спортивного ориентирования, ведение краеведческих наблюдений и исследований, оказание первой медицинской помощи, активного отдыха в виде походов и экскурсий и позволяет по окончании курса обучения подготовить спортсмена-туриста по всем разделам, затронутым в данной программе.

**Обеспечение образовательных прав детей с ОВЗ и инвалидов при реализации ДООП** - организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с учетом особенностей психофизического развития категорий обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие)
- логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание)
- соматически ослабленные (часто болеющие дети).

Туристско-краеведческая деятельность является не только способом проведения свободного времени, но и формой воспитательного воздействия на личность, в связи с этим выделяют следующие ее функции:

- 1) воспитательная функция. Каждое туристское путешествие формирует определенный опыт терпеливого преодоления неудобств, воспитывает любовь и уважение к людям, родному краю, учит уважительно относиться к традициям своего и других народов;
- 2) развивающая функция. В процессе путешествий происходит развитие познавательной активности, коммуникативных умений и навыков, обеспечивается возможность адекватного самопознания;
- 3) познавательная функция. Она заключается в познании мира, накоплении опыта, формировании мировоззрения каждого путешественника. Осуществляя поход или экскурсию по родному краю, юные краеведы и туристы получают знания о географических, исторических, экологических особенностях окружающей среды, учатся сохранять их для следующих поколений, что способствует развитию науки, культуры, искусства и других областей человеческого общества;
- 4) социализирующая функция. Совершенствуются навыки взаимодействия с другими людьми, правила поведения в коллективе.
- 5) рекреационная функция. Туристские путешествия способствуют улучшению физического и психологического здоровья юных исследователей, которые получают новые впечатления.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью программы «Спортивный туризм» является то, что она дает представление о туристско-краеведческой деятельности в целом, нацелена на подготовку обучающихся к участию в массовых туристско- краеведческих мероприятиях, закладывает основы организации туристского быта и техники передвижения в походе, самостоятельного прохождения дистанций спортивного ориентирования, организации краеведческих исследований.

Программа «Спортивный туризм» интегрирует в себе основные взаимосвязанные виды туристско- краеведческой деятельности: спортивный туризм (туристские походы, туристские соревнования), спортивное ориентирование, краеведение. В такой интеграции заключается новизна программы. Каждое направление туристско-краеведческой деятельности с точки зрения обучения, воспитания, развития уникально по-своему.

Ведущим из этих направлений является туризм, без которого, по сути, не могут обойтись ни ориентирование, ни краеведение.

Выделяются два аспекта спортивного туризма: туристские походы и туристские соревнования. Туристский поход – это самая комплексная, эффективная форма туристско-краеведческой деятельности. В туристских походах образование, воспитание, развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, способствует процессу самоутверждения. Туристский поход позволяет одновременно достигать всех целей, которые ставятся перед туристско-краеведческой деятельностью. Туристские соревнования, слеты – туристские праздники на природе, которые являются активной формой привлечения детей к занятию туризмом, спортом, укрепления здоровья, приобретения жизненно важных навыков. Но главным стимулом развития соревнований юных туристов является не соревнования ради соперничества, а возможность свободного общения со сверстниками в условиях походной жизни, обретение новых друзей-единомышленников, обмен опытом, маршрутами, песни у костра и многое другое, чего никогда не увидишь и не почувствуешь в городе.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором главными помощниками в выборе правильного пути являются компас и карта. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. Изучению своей «малой родины», расширению кругозора ребят способствует краеведение. Краеведческая работа всегда интересна, т.к. носит поисковый, исследовательский характер. Она направлена на активное и углубленное изучение истории родного края, его жителей. Изучение природы своего края способствует закреплению теоретических знаний о законах природы, природных комплексах родного края, формированию представления о целостности, единстве и всеобщей взаимосвязи в природе, получению необходимых навыков по ее охране, развитию интеллектуальных и практических умений по оценке природопользования и улучшения состояния окружающей среды. Это играет большую роль в формировании и развитии экологического сознания и экологической культуры личности ребенка.

#### **Адресат программы**

Обучение рассчитано на детей 11-18 лет.

**Уровень освоения программы** – базовый.

**Объём программы** – 34 часа.

**Срок освоения программы** – 1 год

**Режим занятий:** 1 раза в неделю по 1 часу

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

##### **Виды занятий**

По данной программе различные: рассказ, беседа, лекции. Наиболее характерными формами проведения занятий являются тематические прогулки, экскурсии, походы, практические занятия на улице и в помещении (спортивный зал).

##### **Особенности организации образовательного процесса**

Количество часов по годам обучения, расписание занятий составляется в соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.3172-14».

##### **Условия реализации программы**

Рекомендуемый минимальный состав группы 1-го года обучения – 15 человек. При

наборе обучающихся 1-го года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (3-4 человека) и индивидуальные занятия.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения и погодных условий.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов. Необходимо воспитывать у детей умение и навык самостоятельного принятия решения, неукоснительного выполнения требований в походе, экскурсии, на соревнованиях. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в соревнованиях по ориентированию и технике пешеходного туризма.

Практические занятия проводятся в 1 - 3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, а также на местности (в парке) и в помещении (в классе, спортивном зале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединении детей.

**Цель программы:** обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение **следующих основных задач:**

**Обучающие:**

- формировать знания, умения в области спортивного туризма, ориентирования, краеведения, а также необходимые туристско-краеведческие навыки;
- способствовать формированию устойчивого интереса и потребности в познании окружающего мира;
- участия в соревнованиях по спортивному туризму;
- обучение приемам мониторинга окружающей среды;
- дать знания о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- сформировать умения и навыки преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- сформировать комплекс знаний, умений и навыков для выживания в условиях природной среды;

**Развивающие:**

- расширять знания об окружающем мире;
- развивать интеллектуальные и физические способности;
- укреплять здоровье, формировать навыки здорового образа жизни;
- развивать творческую, познавательную и созидательную активность;
- прививать интерес к активному отдыху и путешествиям
- укрепление здоровья учащихся;
- развитие специальных физических качеств - силовой выносливости, равновесия;
- развитие личностных качеств: самостоятельности, активности, ответственности, работы в команде;
- развитие способности к преодолению трудностей, целеустремленности и

настойчивости в достижении результатов;

- развитие стремления к спортивному самосовершенствованию и к достижению высших спортивных результатов;

Воспитательные:

- воспитывать гражданственность, патриотизм, чувство любви к Родине;

- воспитывать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды;

– воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, решительности, стойкости и выдержки в преодолении препятствий;

– формирование коллектива, умения работать в команде, поддержание духа команды;

**Начальный этап обучения.**

**Учебно-тематический план.**

**1 год обучения.**

	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Т	П	
1.	<b><i>Общая подготовка</i></b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
1.1	Введение. Что такое туризм. Спортивный туризм – вид спорта.	1	1	-	Опрос
1.2	Инструктаж по технике безопасности. Порядок тренировок.	1	1	-	
2.	<b><i>Основы туристской подготовки</i></b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	
2.1	Что такое поход. Маршрут и подготовка к походу.	2	1	1	Зачет
2.2	Правила размещения предметов в рюкзаке. Составление меню.	2	1	1	
2.3	Правила безопасности поведения в пешем походе. Распределение обязанностей в группе.	1	1	-	
3.	<b><i>Тактико-техническая подготовка</i></b>	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	
3.1	Снаряжение спортсмена – туриста. Самостраховка.	2	1	1	Зачет, контрольные старты
3.2	Вязка узлов и их применение.	2	1	1	
3.3	Техника работы со снаряжением (Обвязка, карабин, жумар, репшнур).	2	-	2	
3.4.	Тактика преодоления препятствий.	2	2	0	
3.5.	Техника преодоления препятствий	5		5	
3.6.	Анализ ситуационных задач.	2	2	0	
4.	<b><i>Топография и ориентирование</i></b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
4.1	Топографическая и спортивная карта	2	1	1	Опрос, ориент-шоу, соревнование
4.2	Компас. Работа с компасом.	2	1	1	
4.3	Измерение расстояний. Масштаб.	2	1	1	
4.4	Виды ориентиров. Определение точки стояния.	2	1	1	
5.	<b><i>Краеведение</i></b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
5.1	История города	1	1	-	Опрос
6.	<b><i>Основы гигиены. Первая доврачебная помощь.</i></b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
6.1	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний	1	1	-	Опрос, зачет
6.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>34</b>	<b>41</b>	<b>27</b>	

**Ожидаемые результаты.**

По окончании 1 – го года обучения начального курса учащиеся должны:

**ЗНАТЬ:**

- основные сведения по истории, географии, культуре своего города и края;
- нормы поведения юных туристов на экскурсии, в походе;

- основные понятия спортивного туризма;
- условные знаки спортивных карт;
- необходимое снаряжение для похода выходного дня;
- личную гигиену спортсмена, гигиену одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;
- технику безопасности на занятиях, соревнованиях и других массовых мероприятиях;
- названия этапов на соревнованиях по спортивному туризму;
- туристские узлы;

#### **УМЕТЬ:**

- пользоваться краеведческой литературой;
- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- составлять меню для похода выходного дня;
- собирать рюкзак, личное снаряжение;
- устанавливать палатку, разжигать костер, собирать дрова;
- обращаться с компасом, определять стороны света;
- одевать страховочную систему;
- вязать туристские узлы (прямой, проводник, восьмерка);

#### **ИМЕТЬ НАВЫКИ:**

- преодоления препятствий на дистанциях 5 класса;
- вязки туристских узлов;

### **Содержание программы.**

#### **1-ый год обучения.**

#### **1. Общая подготовка - 2 часа.**

##### **1.1 Введение.**

Знакомство с группой. Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма одежды. Что такое спортивный туризм и кто такие туристы. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. Спортивный туризм – вид спорта.

##### **1.2 Инструктаж по технике безопасности.**

Правила поведения на тренировках в помещении, на улице. Правила поведения на соревнованиях. Противопожарная безопасность. Знакомство с планом эвакуации. Правила движения на улицах города.

#### **2. Основы туристской подготовки- 5 часов.**

##### **2.1. Подготовка к походу.**

Что такое поход. Цели и задачи похода. Выбор маршрута. Обязанности в группе. Распределение обязанностей в группе.

Туристское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для похода. Правила размещения предметов в рюкзаке. Понятие о личном и групповом снаряжении. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода.

Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке.

Укладка рюкзака. Движение в походе. Костер. Виды костров. Принадлежности для костра. Правила разведения костра. Меры безопасности.

Заготовка дров, выбор места для костровища, разведение костра. Приготовление чая на костре. Установка палатки.

##### **2.3 Обеспечение безопасности и жизнедеятельности.**

Правила безопасного поведения при переезде в транспорте, на воде, у костра. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практические занятия: Моделирование простейших аварийных ситуаций и решение



ситуационных задач.

### **3. Тактико-техническая подготовка спортсмена - туриста - 15 часов.**

#### **3.1 Снаряжение спортсмена-туриста.**

Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки).

Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Их применение.

Практические занятия: Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами.

#### **3.2 Тактика преодоления дистанций по тур многоборью.**

Задача, поставленная тренером на соревнованиях. Анализ и разбор соревнований.

Практические занятия.

Решение ситуационных задач

#### **3.3 Техника преодоления препятствий.**

Дистанции 1-го класса на соревнованиях по спортивному туризму. Препятствия, встречающиеся на соревнованиях, их описание, методы преодоления. Личные дистанции, связи и правила их преодоления.

Практические занятия: Переправы: по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, по кочкам, гатям из жердей, маятник, параллельные веревки, навесная переправа, «бабочка».

Преодоление склонов: Побыем, спуск спортивным способом. Техника свободного лазания.

### **4. Топография и ориентирование – 8 часов**

#### **4.1 Топографическая и спортивная карта.**

Знакомство с картой. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия:

Словесное описание ориентиров, их изображение на карте. Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале.

#### **4.2. Компас. Работа с компасом.**

Знакомство с компасом. Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света.

Практические занятия:

Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.). Диктант на понимание сторон света.

#### **4.3. Измерение расстояний.**

Способы измерения расстояний по карте и на местности. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомер. Масштаб карты.

Практические занятия:

Сопоставление расстояния на карте и на местности. Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Измерение длины шага. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом.

#### **4.4. Способы ориентирования.**

Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель.

Практические занятия: Движение с картой на местности, движение по легенде..  
Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам. Упражнения по отбору

основных ориентиров на карте и на местности.

#### **4.5. Соревнования по ориентированию.**

Практические занятия:

Подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию.

#### **5. Краеведение – 1 часа.**

##### **5.1 История города.**

Краткая история города. Основание и становление города. План застройки города. Геральдика города. Улицы города, история и современность. Достопримечательности города Балабаново. Памятники скульптуры и архитектуры.

##### **5.2 Экскурсионная программа.**

Практические занятия: Экскурсии по городу. Краеведческое ориентирование.

#### **6. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности – 3 часов.**

##### **6.1 Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний.**

Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

##### **6.2 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.**

Основные причины заболеваний и травм в походе, на тренировках. Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.

Практические занятия: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обработка ран, наложение повязки, при ушибах, ссадинах, порезах, ожогах, обморожениях. Тесты по медицине.

#### **Тематическое планирование. 1 год обучения.**

№	Темазанятия	Кол-вочасов	Дата
1	Спортивныйтуризм – видспорта.	1	
2	Порядок тренировок. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. ТБ.	1	
3	Что такое поход. Цели и задачи похода.	1	
4	Маршрут похода. Обязанности в группе.	1	
5	Туристское снаряжение, используемое в походах, подборпродуктов и медикаментов для похода выходного дня. Правила размещения предметов в рюкзаке.	1	
6	Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке.	1	
7	Правила безопасного поведения в пешем походе. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.	1	
8	Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка.	1	
9	Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Ихприменение.	1	
10	Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами, жумарами.	1	
11	Знакомство с тактикой. Ее значение и задачи.	1	
12	Задача, поставленная тренером, анализ и разбор ситуационных задач.	1	

13	Турполоса ее описание, методы преодоления.	1	
14	Переправа по бревну (в том числе и качающемся).	1	
15	Переправаспособом маятник и по перилам.	1	
16	Переправапо кочкам, гатям из жердей.	1	
17	Преодоление склонов: Побьем, спуск на схватывающем узле.	1	
18	Преодоление склонов: Побьем на жумаре, спуск на восьмерке.	1	
19	Переправапо параллельным веревкам.	1	
20	Переправа «бабочка».	1	
21	Навесная переправа.	1	
22	Преодоление турполосы.	1	
23	Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности.	1	
24	Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале.	1	
25	Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определениесторонсвета.	1	
26	Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.). Диктант на понимание сторон света.	1	
27	Способы измерения расстояний по карте и на местности. Глазомер. Масштабкарты.	1	
28	Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом.	1	
29	Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель.	1	
30	Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности.	1	
31	История города Усинск, его достопримечательности. Памятники, скульптуры и архитектура.	1	
32	Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.	1	
33	Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы. Тепловой и солнечныйудар, ожоги, обморожения. Пищевыеотравления.	1	
34	Тестирование по медицине.	1	

#### Этапы педагогического контроля.

Вид	Содержание	Форма	Критерии
Текущий (в течении года)	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	Практическая проверка преодоления препятствий	«отлично» - оптимальное решение; «хорошо» - решение с допуском невыгодных вариантов. «удовлетворительно» - решение с ошибками

Текущий (в течении года)	<b><i>Топография и ориентирование</i></b>	Опрос, практическая работа.	«отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов
Текущий (в течении года)	<b><i>Контрольные старты и соревнования</i></b>	Соревнования	Закончить дистанцию.
Входящий (сентябрь)	<b><i>Основы туристской подготовки</i></b>	беседа, анкета, опрос.	
Итоговый (в течении года)		Игра «Готов ли ты в поход?»	«отлично» - 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов
Итоговый (апрель – май)	<b><i>Краеведение</i></b>	Отчет по походу	Зачет путешествия

### Условия реализации программы.

#### **Методическое обеспечение программы**

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций.

Основная форма проведения практических занятий – тренировка на местности. Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отработывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы, умели работать как индивидуально, так и в группе. Туристская подготовка помогает воспитывать чувство коллективизма, ответственность за товарищей. Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, воспитывает любовь к своему краю. Большое значение краеведение имеет в приобщении учащихся к работе по охране природы. Судейская подготовка приобщает учащихся к самостоятельности, к чувству ответственности.

#### **Информационное обеспечение**

- Наличие постоянных связей с культурными и образовательными учреждениями, музеями
- Интернет-источники.
- Литература, фотоматериалы, видеофильмы, компьютерные диски, флэшки с записями по темам программы.
- 

#### **Кадровое обеспечение.**

- Учебные занятия проводят педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое образование и опыт работы с учащимися.
- К работе по реализации программы допустимо привлечение узких специалистов (музейные работники, работники библиотек и т.д.).

**Материально-техническое обеспечение** учебного объединения для занятий спортивным туризмом

Туристское снаряжение:	–Карты туристские, спортивные
------------------------	-------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>–Рюкзак - 15 шт.</li> <li>–Спальный мешок - 15 шт.</li> <li>–Палатки - 8 шт.</li> <li>–Система страховочная - 15 пар.</li> <li>–Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.</li> <li>–Аптечка - набор</li> <li>–Компаса жидкостные - 8 шт.</li> <li>–</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>–Веревка основная 40м, 30м ,20м - 15 шт.</li> <li>–Веревка вспомогательная - 3 шт.</li> <li>–Карабин туристский с муфтой - 45 шт.</li> <li>–ФСУ («восьмерка» )- 8 шт.</li> <li>–«Жумар» - 8 шт.</li> <li>–Шлем защитный (каска) - 8 шт.</li> <li>–Льжи, ботинки, крепления - по 15 пар.</li> <li>–Раздаточный материал</li> <li>–Аудио - видеосредства</li> </ul>
--	--

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. М.: ФЦДЮТиК, 2018.
2. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2019г
3. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 2017 г.
4. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., 2000
5. Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные инструкторы туризма». М. ФЦДЮТиК, 2002.
6. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М., 2001
7. Махов И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные туристы – многоборцы». М. ФЦДЮТиК, 2007.
8. Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
9. Регламент по виду спорта «спортивный туризм», ТССР, М.2009
10. «Русский турист». Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 г.г. М.: 1998 г.
11. Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму. "Русский турист". Информационный выпуск №1.
12. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 2019 г.
13. «Физическая тренировка в туризме». Методические рекомендации. ВЦСПС Москва 2018 г.