

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
**«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ИЗМАЛКОВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ»**

РАССМОТРЕНО

на заседании методического  
объединения педагогов  
дополнительного образования  
протокол от 30.08.2023 г. №1

УТВЕРЖДЕНО

приказ от 30.08.2023г.

№ 240



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Юный турист»**

Возрастная категория детей: 7 -14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:

**Анохин Сергей Николаевич,**

педагог дополнительного образования,

с. Измалково

2023

Отдел образования администрации Измалковского района  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ИЗМАЛКОВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ»**

РАССМОТРЕНО

на заседании методического  
объединения педагогов  
дополнительного образования  
протокол от 30.08.2023 г. №1

УТВЕРЖДЕНО

приказ от 30.08.2023г.  
№ 240

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Юный турист»**

Возрастная категория детей: 7 -14 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:  
**Анохин Сергей Николаевич,**  
педагог дополнительного образования,

с. Измалково

2023

**Информационная карта дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Юный турист»**

Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист»
Направленность программы	Туристско-краеведческая
Ф.И.О. педагога	Анохин Сергей Николаевич
Сведения о педагоге	Педагог дополнительного образования, высшее образование, высшая квалификационная категория
Дата создания	2023-2024
Срок реализации	1 год
Возраст обучающихся	7-14 лет
Цель программы	Формирование и развитие творческих способностей, всестороннее познание окружающего мира, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся и организация их свободного времени.
Аннотация программы	<p>Туризм как вид спорта объединяет в себе и игровую деятельность, и занятия в классе. Этот вид спорта формирует исследовательские способности, умение самостоятельно решать проблемы, увлекает возможностью разносторонне изучить родной край. Кроме оздоровительной и спортивной направленности, туризм имеет большое прикладное значение. Умение гармонично сосуществовать с природой, ориентироваться, - это навыки, которые необходимы и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.</p> <p>При занятиях туризмом вырабатываются жизненно важные человеку качества: самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.</p> <p>Юный турист в процессе занятий совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках истории, географии, физики, математики, физкультуры.</p>
Планируемые результаты	Воспитание гармонично развитой, ведущей здоровый образ жизни личности.

## Содержание

	стр.
I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Учебный план	6
1.3. Содержание программы	7
1.4. Планируемые результаты	18
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	20
2.1. Календарный учебный график	20
2.2. Система контроля и форма аттестации	21
2.3. Оценочные материалы	21
2.4. Методические материалы	29
2.5. Условия реализации программы	31
2.5.1 материально-техническое обеспечение	32
2.5.2 кадровое обеспечение	33
2.5.3 информационное обеспечение	33
2.6. Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы	35
2.7. Приложения (рабочие программы учебных курсов)	37

### **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## 1.1. Пояснительная записка

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Программа составлена с учетом нормативных актов:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 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»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа составлена с использованием блоков, предусматривающих базовую подготовку любого туриста. Части программы отвечают различным годам подготовки, т. е. имеют определенную специализацию. Программа туристско-краеведческой направленности.

Программа рассчитана на учащихся 7-14 лет и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

**Адресат программы:** программа ориентирована на детей 7-15 лет. Наполняемость в группу до 15 человек. Условия набора детей в коллектив: на основании заявления родителей.

**Объем и срок освоения программы, режим занятий.** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, недельная нагрузка 6 учебных часов, всего 252 часов в год, 1 год обучения (возможно дополнение программы по годам). В июне – 3 однодневных похода по 8 часов.

**Форма обучения** – очная, форма аудиторных занятий, полевое – занятия, возможно дистанционное проведение занятий.

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа традиционной формы. Обучающиеся сформированы в разновозрастную группу, состав группы – постоянный.

**Цель программы:** формирование и развитие творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся и

организация их свободного времени.

**Задачи:**

- развивать познавательный интерес в области туризма и краеведения;
- формировать мотивацию к занятиям физической культурой и туризмом, спортивным ориентированием, ориентацию на здоровый образ жизни.

- приобретать навыки и умения по оказанию первой помощи в походных условиях, вязке узлов, разжиганию костра, поставке палатки, преодолению полосы препятствий, самостоятельно ориентироваться на местности при помощи карты и компаса,

- развивать мотивацию к изучению проблем экологии и охраны природы;

- формировать интерес к изучению истории и культуры г. Липецка и Липецкой области, природных особенностей родного края, климата, рельефа, рек.

- самостоятельно осуществлять поиск информации, необходимой для правильной организации жизнедеятельности и здорового образа жизни.

- формировать потребность в бережном отношении к памятникам, истории, культуре края, сохранении традиций малой родины.

- развивать самостоятельность и волевые качества воспитанников;

- формировать умение вести себя в коллективе, организаторские навыки;

- способствовать приобретению опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности;

- формировать у юных туристов потребность в добросовестном отношении к труду и общественной собственности.

Содержание программы предполагает освоение детьми основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников). Специальным разделом является освоение приёмов альпинизма и спелеологии. В учебном курсе «Топография и ориентирование» при прохождении разделов «Экскурсионное ориентирование» и «Трейл-ориентирование» используются Интернет-ресурсы.

Рекомендуемый минимальный состав группы обучения -10 человек. При наборе обучающихся 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.

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

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. У детей следует воспитывать умения и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися/воспитанниками и студентами Российской

Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших товарищей. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать опытных судей, инструкторов, врачей, спортсменов.

Практические занятия проводятся на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале), в однодневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий. 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 объединениях детей.

В результате реализации программы ожидается формирование социально-адаптированной, гармонично-развитой личности ведущей здоровый образ жизни, хорошо умеющей взаимодействовать с обществом. Воспитанники объединения получают навыки выживания в сложных природных условиях и в экстремальных ситуациях. Получают первичные навыки в альпинизме и спелеологии. Наиболее активные имеют возможность по окончании обучения получить начальное профессиональное образование в сфере туризма и экскурсий, экологии.

## 1.2. Учебный план

№ п/п	Наименование курса	Количество часов			Формы промежуточной, итоговой аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы туристской подготовки и краеведения	130	42	88	<i>сдача контрольных тестов</i>
2	Топография и ориентирование	50	22	28	<i>сдача контрольных тестов</i>
3	Физическая подготовка	72	3	69	<i>сдача контрольных нормативов</i>
<b>Итого за год обучения</b>		252	67	185	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **I. Учебный курс «ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ И КРАЕВЕДЕНИЯ» (130 часов)**

#### **1.1. Туристские путешествия, история туризма (1 час).**

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся, его основные направления.

#### **1.2. Техника безопасности при проведении туристических походов и занятий (1 час).**

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Типы страховочных систем. Порядок одевания и виды блокировки страховочных систем

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

#### **1.3. Воспитательная роль туризма (2 часа).**

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Правила туризма.

Общественно-полезная работа.

#### **1.4. Личное и групповое туристское снаряжение (4 часа).**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного



снаряжения для 1-3 дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

**Практическое занятие:** Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

### **1.5. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (4 часа).**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Работы у костра. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

**Практические занятия:** Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Разворачивание и свертывание лагеря (бивака).

### **1.6. Подготовка к походу, путешествию (4 часа).**

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемую маршруту.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и группового снаряжения.

**Практические занятия:** Составление плана подготовки 1-3 дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3 дневном походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

### **1.7. Подача сигналов бедствия (6 часов).**

Значение знания сигналов бедствия. Сигналы кодовой системы Знаков международной системы сигналов бедствия. Способы и приёмы подачи в условиях похода: вытаптывание на снегу или в траве, вычерчивание на песке, выкладывание из предметов снаряжения и подручного материала, разведение костра.

**Практические занятия:** Отработка приёмов подачи сигналов бедствия на местности.

### **1.8. Питание в туристском походе (4 часа).**

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Продукты, рекомендуемые при составлении суточного рациона юного туриста в походах и путешествиях. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Хранение продуктов в туристических лагерях и походах.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

**Практические занятия:** Составление меню и списка продуктов для 1-3 дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **1.9. Туристские должности в группе (2 часа).**

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Постоянные должности в группе: ответственные за питание, снаряжение, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

**Практические занятия:** Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

### **1.10. Правила движения в походе (4 часа).**

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

**Практические занятия:** Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по

заболоченной местности.

### **1.11. Виды и преодоление препятствий(14 часов).**

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

**Практические занятия:** Отработка техники переправ (навесная, мятниковая, параллельная, по жердям, кочкам и бревну).

### **1.12. Туристические узлы (12 часов).**

Узлы для связывания верёвок одинакового и разного диаметра. Узлы для организации бивака. Узлы, используемые для преодоления препятствий. Узлы, вяжущиеся одним концом. Узлы для обучения: прямой, академический, встречный, шкотовый и брамшкотовый, двойной и австрийский проводники, стремя, удавка, двойной схватывающий, «восьмёрка», скользящий. Использование простейших узлов и техника их вязания.

**Практические занятия:** Вязка узлов на время и правильность.

### **1.13. Туристические костры (6 часов).**

Порядок выбора места и разведения всепогодного костра. Костры для приготовления пищи и для обогрева во время ночлега. Личная безопасность во время работ по приготовлению пищи, обогреву, заготовке дров. Противопожарная безопасность.

**Практические занятия:** Разведение костра на местности (желательно после дождя). Особенности «корейского» варианта костра.

### **1.14. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки (8 часов).**

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

**Практические занятия:** Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

### **1.15. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи (4 часа).**

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

**Практические занятия:** Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

### **1.16. Изучение района путешествия (4 часа).**

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

**Практические занятия:** Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

### **1.17. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (4 часа).**

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Очистка и обустройство родников. Очистка лесов от сухостоя. Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, встреч.

**Практические занятия:** Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

### **1.18. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (4 часа).**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.-

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

**Практические занятия:** Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

### **1.19. Походная медицинская аптечка (4 часа).**

Медикаментозный состав аптечки. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

**Практические занятия:** Формирование походной медицинской аптечки.

### **1.20. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (8 часов).**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

**Практические занятия (с приглашением медицинского работника):** Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

### **1.21. Приемы транспортировки пострадавшего (6 часов).**

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.

Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов,

волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

**Практические занятия:** Изготовление разного типа носилок (жесткие и верёвочные, с использованием 1 и 2 жердей), волокуш, разучивание правил и различных видов транспортировки пострадавшего.

## **1.22. Однодневные походы (три по 8 часов).**

# **II. Учебный курс «ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ»** **(50 часов)**

## **2.1. Понятие о топографической и спортивной карте (4 часа).**

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

**Практические занятия:** Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

## **2.2. Условные знаки (4 часа).**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

**Практические занятия:** Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

### **2.3. Ориентирование по горизонту, азимут (4 часа).**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

**Практические занятия:** Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников. Расчёт азимутальных ходов.

### **2.4. Компас, работа с компасом (4 часа).**

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

**Практические занятия:** Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

### **2.5. Измерение расстояний (4 часа).**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

**Практические занятия:** Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

### **2.6. Способы ориентирования (6 часов).**

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте

(привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

**Практические занятия:** Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

## **2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки (4 часа).**

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

**Практические занятия:** Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

## **2.8. Глазомерная съёмка местности (8 часов).**

Снаряжение для глазомерной съёмки местности: компас, планшет, калька и миллиметровая бумага, карандаши и линейка. Полевые и камеральные работы по рисованию маршрутных лент и крупномасштабных карт местности.

**Практические занятия:** Глазомерная съёмка местности. Составление маршрутной ленты похода. Составление карты полигона тренировки и (или) соревнований.

## **2.9. Экскурсионное ориентирование (4 часа).**

Понятие экскурсионного (краеведческого) ориентирования. Карты для краеведческого ориентирования. Техника безопасности при занятиях



экскурсионным ориентированием (особенно в условиях города). Краеведческая подготовка. Необходимость знаний об основах охраны природы, объектов исторического и культурного наследия.

**Практическое занятие:** Прохождение виртуальной дистанции по областному центру.

### **2.10. Трейл-ориентирование (ориентирование по тропам, точное ориентирование) (8 часов).**

История Трейл-О. Терминология ориентирования по тропам. Карта, снаряжение и выбор местности для соревнований по точному ориентированию. Выбор объектов и расположение призм (флагов) для Трейл-О. Особенности хронометража на дистанции и на КП. Особенности карточки для отметки на КП.

**Практические занятия:** Организация дистанции на территории школы и в парке села. Организация виртуальной дистанции, с использованием Интернет-ресурсов.

## **III. Учебный курс «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» (72 часа)**

### **3.1 Теоретические занятия - 3 часа.**

#### **Общая физическая подготовка**

Здоровый образ жизни и его значение. Правила безопасности поведения на занятиях, требования безопасности к оборудованию и инвентарю. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Значение и основные правила закаливания. Техника безопасности на занятиях, первая помощь при травмах.

#### **Специальная физическая подготовка**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, силы, скорости, координационных способностей.

### **3.2 Практические занятия – 69 часов.**

#### **Общая физическая подготовка**

Развитие физических качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

1. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в

различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на: формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

## 2. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

4. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, волейбол (по упрощенным правилам).

## 5. Промежуточная аттестация.

### **Специальная физическая подготовка**

Средства СФП включают специальные упражнения для развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, силы, скорости, координационных способностей.

#### 1. Упражнения для развития быстроты:

- по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 30, 40 м из исходных положений:

- челночный бег 5 по 10 м;

- челночный бег с набивными мячами в руках.

## 2. Упражнения для развития прыгучести:

- приседание и резкое выправление ног со взмахом рук вверх;
- то же, но с прыжком вверх;
- то же, но с набивным мячом в руках;
- прыжки боком через скамейку (высота скамейки 25-30 см);
- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх;
- темповые прыжки из круга в различных направлениях.

## 3. Упражнения для развития скорости:

- бег с ускорением с различными интервалами отдыха;
- бег с ускорением на различные дистанции.

## 4. Упражнения для развития координационных способностей:

- бег с изменением направления и скорости по сигналу;
- бег с изменением способа перемещений;
- полоса препятствий;
- прыжки со скакалкой: вращая скакалку вперед и назад на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, с продвижением вперед и назад и т.д..

## 5. Упражнения для развития выносливости:

- равномерный бег по пересеченной местности;
- попеременный бег в условиях пересеченной местности;
- бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью;
- езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе.

## 6. Упражнения для развития силы:

- упражнения с внешним сопротивлением;
- упражнения с отягощением;
- отжимания от пола, скамейки.

## 7. Промежуточная аттестация.

### **1.4. Планируемые результаты**

*По окончании обучения курса «Основы туристской подготовки и краеведения» учащийся должен*

Знать:

- ✓ меры безопасности и правила поведения во время тренировок и походов;
- ✓ правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий, походов;
- ✓ правила оказания приёмов первой доврачебной помощи;
- ✓ свои должностные обязанности в туристическом походе;
- ✓ правила организации бивака, установки палатки;
- ✓ перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- ✓ нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;
- ✓ типы палаток, типы костров.

Уметь:

- ✓ составлять список продуктов на группу для многодневного похода;
- ✓ укладывать рюкзак;
- ✓ завязывать 12 узлов (прямой, академический, встречный, шкотовый, двойной проводник, стремя, австрийский проводник, брамшкотовый, удавка, двойной схватывающий или пруссик, восьмёрка и скользящий) на время;
- ✓ блокироваться простой нерегулируемой страховочной системой на время;
- ✓ ставить палатки;
- ✓ преодолевать полосы препятствий;
- ✓ использовать различные виды переправ;
- ✓ выбирать место и разводить всепогодный костёр;
- ✓ изготавливать носилки и знать порядок транспортировки пострадавшего.

*По окончании обучения курса «Топография и ориентирование» учащийся должен*

Знать:

- ✓ основные характеристики карты;
- ✓ основные различия между топографической и спортивной картой;
- ✓ основные виды ориентирования;
- ✓ устройство жидкостного компаса;
- ✓ природные и искусственные ориентиры;
- ✓ не менее 75 условных знаков
- ✓ основные интернет-источники с картографическим и краеведческими материалами.

Уметь:

- ✓ определять масштаб топографической и спортивных карт;
- ✓ определять величину сечения рельефа топографической и спортивной карты;
- ✓ подсчитывать расстояние по карте и на местности;
- ✓ определять азимут по карте и на местности;
- ✓ ориентироваться на местности различными способами;
- ✓ использовать панорамы Интернет-поисковиков для составления экскурсионных маршрутов в незнакомом городе;
- ✓ на время называть условные знаки спортивных карт и объяснять по названию как изображается знак;
- ✓ составлять картосхему маршрута движения;
- ✓ используя Интернет-ресурсы, использовать, строить и проходить виртуальные дистанции ориентирования Пре-О.

По окончании курса «Физическая подготовка» учащиеся должны

Знать:

- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;
- методы и средства ОФП;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

Уметь:

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами;
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов;
- выполнять специальные упражнения:
  - упражнения на развитие скоростных способностей,
  - упражнения на развитие координационных способностей
  - упражнения на развитие силы;
  - упражнения на развитие прыгучести;
  - упражнения на развитие выносливости;
- составлять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- освоить первичные навыки и умения по организации и проведению разминки; подвижных игр, эстафет.
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общефизической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный график**

Начало учебного года: 01.09.2022 г.

Окончание учебного года: 30.06.2023 г.

Комплектование групп: до 01.09.2022

**Режим занятий обучающихся в объединении.** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (каждое – 45 минут, с перерывом 10 минут), недельная нагрузка 6 учебных часов, всего 252 часов в год, 1 год обучения (возможно дополнение программы по годам). В декабре и в мае – промежуточная аттестация. В июне – 3 однодневных похода по 8 часов.

## Годовой план-график

№ п/п	Наименование курса	Количество часов										всего
		по месяцам										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1.	Основы туристской подготовки и краеведения	10	8	14	16	16	16	14	4	8	24	130
2.	Топография и ориентирование	8	8	4	4	2	4	2	8	8	2	50
3.	Физическая подготовка	10	10	4	8	2	2	10	14	4	8	72
<b>ИТОГО:</b>		28	26	22	28	20	22	26	26	20	36	252

### 2.2. Система контроля и формы аттестации

В течение учебного года организуется и проводится контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Текущий контроль осуществляется в форме выполнения упражнений, тестирования, соревнований внутри группы.

**Проведение промежуточной аттестации осуществляется:**

*по курсу «Основы туристской подготовки и краеведения» в форме - тестирования, соревнований, однодневных походов;*

*по курсу «Основы топографии и ориентирования» - тестирования, выполнение упражнений, соревнований.*

*по курсу «Физическая подготовка» в форме тестирования, выполнения контрольных упражнений, соревнований.*

Сроки проведения промежуточной аттестации: декабрь, май.

### 2.3. Оценочные материалы

**Оценочные материалы курса «Основы туристской подготовки и краеведения».**

*Форма проведения аттестации: тест «Основы туризма»*

Содержание контрольно-измерительных материалов:

1. Перечислите виды туризма:

---

---

2. Распределите перечисленное снаряжение по двум группам: палатка, кеды, ложка, мыло, топор, веревка, рюкзак, костровое оборудование

личное снаряжение

групповое снаряжение

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Какие обязанности есть в туристской группе у тебя и у других?

---

---

4. Перечисли типы костров:

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_

5. Назовите районы и область граничащие с Измалковским районом

---

6. Назови редкие и эндемичные виды животных обитающих в Липецкой области

---

---

---

7. Назови редкие и эндемичные виды растений, произрастающих в Липецкой области

---

---

---

8. Назови заповедники Липецкой области

---

9. Практическая часть: туристская эстафета

Тест №2 «Юнитур»

**Задание №1:** представлены названия узлов и их изображения, необходимо правильно их сопоставить.

<b>Прямой</b>
<b>Академический</b>
<b>Встречный</b>
<b>Шкотовый</b>
<b>Двойной проводник</b>
<b>Стремя</b>
<b>Удавка</b>



### **Задание №2 «Юнитур»**

Представлен список вещей. Выписать то, что необходимо в походе.

- |            |                          |
|------------|--------------------------|
| 1. Палатка | 9. Котелки               |
| 2. Миска   | 10. Рюкзак               |
| 3. Шахматы | 11. Компьютер            |
| 4. Мяч     | 12. Зубная щетка и паста |
| 5. Коврик  | 13. Топор                |
| 6. Матрас  | 14. Спички               |
| 7. Подушка | 15. Зонтик               |
| 8. Ложка   |                          |

**Задание №3:** Обвязка (одевание страховки на время):

- менее 60 секунд – 5 (отлично)
- 60 – 90 секунд – 4 (хорошо)
- 90 – 120 секунд – 3 (удовлетворительно)
- более 120 секунд – зачёт не сдан

**Задание №4:** необходимо на время завязать две пятерки узлов.



Павшд (узлы: прямой, академический, встречный, шкотовый, двойной проводник, с полным развязыванием узла):

- менее 90 секунд – 5 (отлично)
- 90 – 120 секунд – 4 (хорошо)
- 120 – 150 секунд – 3 (удовлетворительно)
- более 150 секунд – зачёт не сдан

Сабуд (узлы: стремя, австрийский, брамшкотовый, удавка, двойной схватывающий, с полным развязыванием узла):

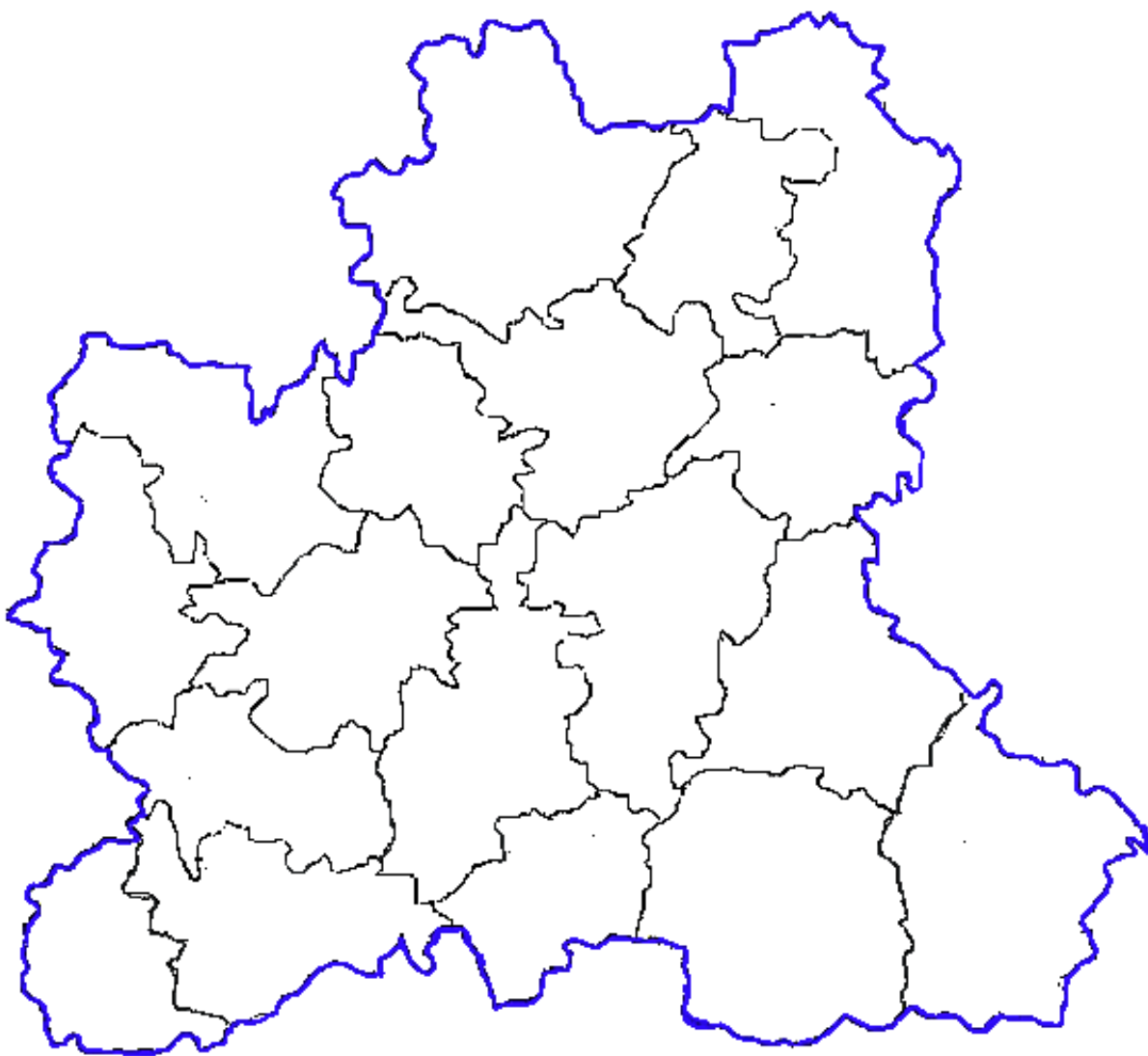
- менее 90 секунд – 5 (отлично)
- 90 – 120 секунд – 4 (хорошо)
- 120 – 150 секунд – 3 (удовлетворительно)
- более 150 секунд – зачёт не сдан

**Задание №5:** Кухня (расчёт нормативов питания): даётся задание подсчитать необходимое количество продуктов на группу с указанием численности участников и продолжительности похода (соревнований). Зачет сдан если допущено не более 2 ошибок.

**Задание №6:** Сигналы бедствия: зачёт сдан, если воспитанник за 1 минуту называет 11 из 12 сигналов кодовой системы Знаков Международной системы сигналов бедствия.

**Задание №7:** Медицинская подготовка: учащийся отвечает порядок оказания медицинской помощи в 3 случаях (из 20 наугад выбранных в списке условных травм и заболеваний).

**Задание №8:** «География Липецкого края» - нанести на контурную карту Липецкой области названия городов и крупных рек (**Города:** Липецк, Елец, Данков, Усмань, Задонск, Грязи, Лебедянь, Чаплыгин. **Реки:** Воронеж, Дон, Сосна, Красивая Меча).



**Задание №8:** «Костры» на время, используя веточки, изобразить предложенные виды костров (звезда, колодец, нодья, таёжный, шалаш).

**Задание №9:** Костёр (разведение всепогодного костра, без использования для розжига бумаги, специальных спичек и горючих жидкостей):

- использована 1 спичка – 5 (отлично)
- использованы 2 спички – 4 (хорошо)
- использованы 3 спички – 3 (удовлетворительно)
- использовано более 3 спичек – зачёт не сдан

## Оценочные материалы курса «Топография и ориентирование».

Тест: «Топография и ориентирование»:

1. Найдите профиль холма, соответствующий рисунку



2. Нарисуйте условные знаки в соответствии с названием

№ п/п	Название знаков	Знаки
1	Земляной обрыв	
2	Бугор	
3	Воронка	
4	Растительность легкопроходимая в определенном направлении	
5	Развалины	
6	Преодолимая ограда	

3. Условные знаки (76 основных знаков спортивных и топографических карт): из общего числа наугад выбираются карточки с изображением 16, в 8 случаях воспитаннику показывается изображение – он говорит, что обозначается на местности таким способом, ещё в 8 случаях говорится название – воспитанник отвечает, как это изображается на карте. Зачёт сдан при 14 верных ответах.

4. Азимут (определение азимута на 3 ориентира):

- суммарная ошибка менее  $4^\circ$  – 5 (отлично)
- суммарная ошибка  $4^\circ$  –  $8^\circ$  – 4 (хорошо)
- суммарная ошибка  $8^\circ$  –  $10^\circ$  – 3 (удовлетворительно)
- суммарная ошибка более  $10^\circ$  – зачёт не сдан

## **Оценочные материалы курса «Физическая подготовка».**

Для проведения промежуточной аттестации используются материалы брошюры «Контрольные нормативы (ОФП и СФП) по видам спорта»; ГООУ ДОД ДООЦ СиТ, Липецк, 2006 г.

### **Планируемые предметные результаты освоения курса** **«Физическая подготовка»**

По окончании обучения курса «Физическая подготовка» учащиеся должны

Знать:

- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;
- методы и средства ОФП;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

Уметь:

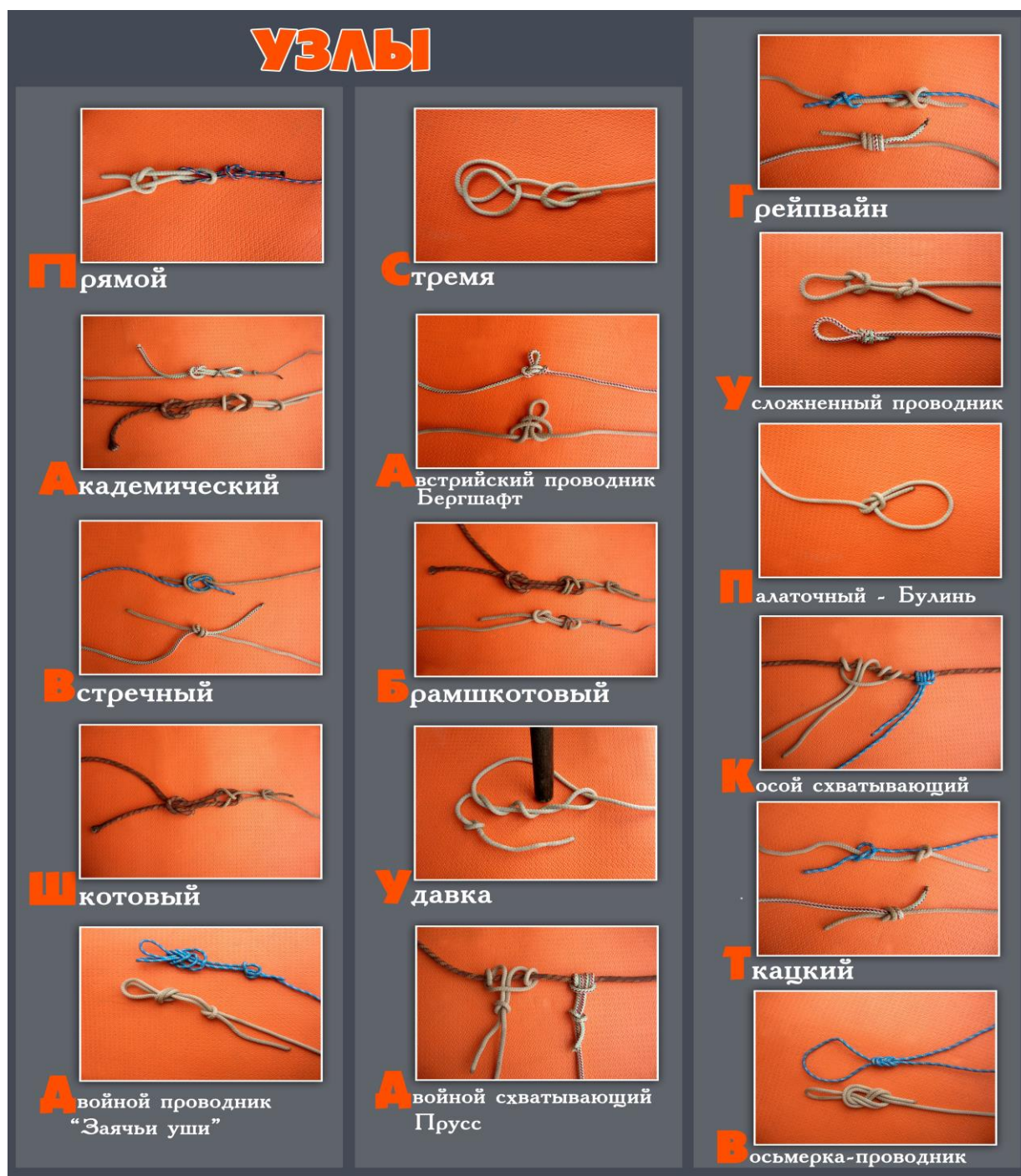
- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами;
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов;
- выполнять специальные упражнения:
  - упражнения на развитие скоростных способностей,
  - упражнения на развитие координационных способностей
  - упражнения на *развитие силы*;
  - упражнения на *развитие прыгучести*;
  - упражнения на *развитие выносливости*;
- составлять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- освоить первичные навыки и умения по организации и проведению разминки; подвижных игр, эстафет.
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общефизической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

**Оценка уровня освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

<b>Уровни/ Количество баллов</b>	<b>Параметры</b>	<b>Показатели</b>
Высокий уровень/ 5 баллов	Теоретические знания	Учащийся освоил материал в полном объеме. Знает и понимает значение терминов, самостоятельно ориентируется в содержании материала по темам. Учащийся заинтересован, проявляет устойчивое внимание к выполнению заданий.
	Практические навыки и умения	Применяет приобретенные умения и навыки во время выполнения практических заданий.
Средний уровень/ 3-4 балла	Теоретические знания	Учащийся освоил базовые знания, ориентируется в содержании материала по темам, иногда обращается за помощью к педагогу. Учащийся заинтересован, но не всегда проявляет устойчивое внимание к выполнению задания.
	Практические навыки и умения	Владеет базовыми навыками и умениями, но не всегда может выполнить самостоятельное задание, затрудняется и просит помощи педагога. В работе делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов.
Низкий уровень/ 1-2 балла	Теоретические знания	Владеет минимальными знаниями, ориентируется в содержании материала по темам только с помощью педагога.
	Практически навыки и умения	Владеет минимальными начальными навыками и умениями. Учащийся способен выполнять работу только с подсказкой педагога. В работе допускает грубые ошибки.

## 2.4. Методические материалы.

### Образцы учебных плакатов





### ПРАВИЛА ТУРИЗМА

1. Если быть, то быть лучшим.
2. Если тебе трудно, помоги товарищу.
3. Научился сам – научи товарища.
4. Дорогу осилит идущий.
5. Поход плюс полезное дело.
6. Поход состоится в любую погоду.
7. После нас – лучше, чем до нас.
8. Крик в лесу – сигнал беды.
9. Не бери в поход то, что может пригодиться, бери только то, без чего нельзя обойтись.
10. Не делай быстрее, чем думает твоя голова.

### ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

1. Палатки (с тентами).
2. Костровое оборудование.
3. Кухонное снаряжение (терка и половники).
4. Топор.
5. Ножовка.
6. Лопата.
7. Емкости для приготовления пищи.
8. Ножи – 3 шт.
9. Рукавицы для костра – 2 пары.
10. Часы – 3 шт.
11. Компасы – 3 шт.
12. Веревка основная (40 м.) – 1 шт.
13. Карабины автоматические – 6 шт.
14. Страховочная система – 2 шт.
15. Веревка хозяйственная – 10 м.
16. Ремни для вязки узлов – 10 шт.
17. Фотоаппарат.
18. Фонари – 2 шт.
19. Тент для лагеря.



### ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

1. Рюкзак.
2. Спальный мешок и коврик.
3. Запасная обувь и белье.
4. Носки: шерстяные – 1, простые – 2 пары.
5. Шерстяной костюм.
6. Ветровка.
7. Теплая куртка и шапочка.
8. Головной убор от солнца.
9. Перчатки (рукавицы).
10. Полиэтилен (1x1 метр).
11. Дождевик.
12. Кружка, ложка, миска, нож.
13. Блокнот и ручка.
14. Полиэтиленовый пакет (8x15см) 3шт.
15. Емкости для воды на 3л.
16. Прищепки – 4 шт.
17. Умывальные принадлежности (мыло, полотенце, зубная щетка, зубная паста).
18. Полиэтиленовый мешок, емкостью 60 л.

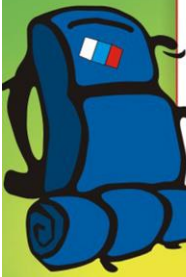


### РЕМОНТНЫЙ НАБОР

1. Плоскогубцы.
2. Шило.
3. Ножницы.
4. Набор игл и ниток.
5. Медная проволока.
6. Тесьма резиновая.
7. Изолента.
8. Клей универсальный.
9. Булавки – 10 шт.
10. Киперная лента – 2 м.
11. Наждачная бумага.
12. Свечи.
13. Набор заплаток.

### МЕДИЦИНСКАЯ АПТЕЧКА

1. Жгут, ножницы.
2. Пипетка – 2 шт.
3. Нашатырный спирт.
4. Дезинфицирующие средства: перекись водорода, раствор йода, раствор зелени бриллиантовой, нитрофунгин, фуорцин.
5. Сердечные: валлол, корвалол, настойка валерианы.
6. Болеутоляющие и антибиотики: аналгин, парацетамол, цитрамон, тетрациклин, олететрин.
7. Желудочно-кишечные: панкреатин, фуросолидон, карсил.
8. Перевязочный материал: вата, бинт широкий и узкий, лейкопластырь рупонный и бактерицидный.
9. Антисептики: стрептоцид, мази Вишневского, синтомициновая и тетрациклиновая.
10. Кровоостанавливающие: викасол (в таблетках), гемостатические губки.
11. Нафтизин (пизин).
12. Мазь тетрациклиновая (Лонзон).
13. Бальзам «Звездочка».



### УСЛОВНЫЕ ТРАВМЫ И ЗАБОЛЕВАНИЯ

1. Закрытый перелом голени без кровотечения.
2. Открытый перелом голени с кровотечением.
3. Удушение вследствие сдавливания грудной клетки или закупорки дыхательных путей.
4. Перелом бедра.
5. Растяжение и разрыв связок нижних конечностей.
6. Открытый перелом костей предплечья.
7. Перелом ключицы.
8. Повреждение позвоночника.
9. Артериальное кровотечение.
10. Термические ожоги.
11. Поражение грозным разрядом.
12. Открытое ранение в области грудной клетки.
13. Ранение теменной части головы.
14. Удушение вследствие сдавливания грудной клетки.
15. Оказание первой помощи утопающему.
16. Лицевое отравление.
17. Тепловой удар.
18. ОРЗ.
19. Зубная боль.
20. Сердечно-сосудистая недостаточность.

### НОРМЫ ПИТАНИЯ.

(на одного человека в сутки)

1. Хлеб черный – 300 г.
2. Хлеб белый – 200 г.
3. Кондитерские изделия – 200 г.
4. Крупы (рис, гречневая и др.) 100-125 г.
5. Макароны – 100-125 г.
6. Масло сливочное – 35 г.
7. Масло растительное – 20 г.
8. Тушенка – 200 г.
9. Колбаса – 50 г.
10. Сахар – 80-100 г.
11. Сладости – 70 г.
12. Рыбпродукты – 50 г.
13. Овощи – 150 г.
14. Сгущенное молоко – 75-85 г.
15. Сыр – 20-40 г.
16. Фрукты – 70 г.
17. Лимон – 30 г.
18. Кисель, сок – 30 г.
19. Кофе – 3 г.
20. Какао – 10 г.
21. Чай – 4 г.
22. Соль – 10-12 г.
23. Специи (соусы и приправы) 30-40 г.



Составитель: Анохин С.Н., педагог МОУ ДОД ДПиШ с.Измалково

### УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ СПОРТИВНЫХ КАРТ

4.1 Формы рельефа

4.2 Склоны и овраги

4.3 Гидрография и болота

4.4 Растительность

4.5 Населенные пункты

4.6 Дорожные знаки

4.7 Знаки, относящиеся к туристской карте

4.8 Другие знаки

4.9 Другие знаки

4.10 Другие знаки

4.11 Другие знаки

4.12 Другие знаки

4.13 Другие знаки

4.14 Другие знаки

4.15 Другие знаки

4.16 Другие знаки

4.17 Другие знаки

4.18 Другие знаки

4.19 Другие знаки

4.20 Другие знаки

### УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ ЛЕГЕНД КП

A. ПЕРЕКРЫТЫЙ ВОЗДУШНЫЙ ПУТЬ

B. МЕСТО НАХОЖДЕНИЯ ВОЗДУШНОГО СУПОРТОВОГО ПОСРЕДСТВА

C. МЕСТО НАХОЖДЕНИЯ ВОЗДУШНОГО СУПОРТОВОГО ПОСРЕДСТВА

D. ПУТЬ

E. ПУТЬ

F. ПУТЬ

G. ПУТЬ

H. ПУТЬ

I. ПУТЬ

J. ПУТЬ

K. ПУТЬ

L. ПУТЬ

M. ПУТЬ

N. ПУТЬ

O. ПУТЬ

P. ПУТЬ

Q. ПУТЬ

R. ПУТЬ

S. ПУТЬ

T. ПУТЬ

U. ПУТЬ

V. ПУТЬ

W. ПУТЬ

X. ПУТЬ

Y. ПУТЬ

Z. ПУТЬ

Составитель: Анохин С.Н., педагог МОУ ДОД ДПиШ с.Измалково

### ЗНАКИ МЕЖДУНАРОДНОЙ СИСТЕМЫ СИГНАЛОВ БЕДСТВИЯ

КОДОВАЯ СИСТЕМА	СИГНАЛ	ЖЕСТОВАЯ СИСТЕМА
I	НУЖЕН ВРАЧ	
II	НУЖНЫ МЕДИКАМЕНТЫ	
X	НЕ МОЖЕМ ДВИГАТЬСЯ	
F	НУЖНЫ ПИЩА И ВОДА	
□	НУЖНЫ КАРТА И КОМПАС	
K	УКАЖИТЕ НАПРАВЛЕНИЕ СЛЕДОВАНИЯ	
↑	СЛЕДУЕМ В ЭТОМ НАПРАВЛЕНИИ	
△	ЗДЕСЬ ВОЗМОЖНА ПОСАДКА	
LL	ВСЕ В ПОРЯДКЕ	
N	НЕТ	
Y	ДА	
JL	НЕ ПОНЯЛИ	
!	НУЖНЫ РАДИО, ЛАМПА И БАТАРЕИ	

### **Правила туризма.**

1. Учись туризму заранее, во время похода учиться поздно.
2. Если быть, то быть лучшим.
3. Если тебе трудно, помоги товарищу.
4. Семеро одного ждут.
5. Научился сам – научи товарища.
6. Дорогу осилит идущий.
7. Туристы ходят цепочкой, бараны – толпой.
8. Пошел в поход – не бойся, боишься – не ходи.
9. В походе ничего личного нет.
10. Поход плюс полезное дело.
11. Поход состоится в любую погоду.
12. Плохой поход бывает у плохих туристов.
13. После нас – лучше, чем до нас.
14. Крик в лесу – сигнал беды.
15. Не бери в поход то, что может пригодиться, бери только то, без чего нельзя обойтись.
16. Не делай быстрее, чем думает твоя голова.
17. Взятую вещь верни в те же руки.

### **2.5. Условия реализации программы**

Стартовый уровень усвоения программы - предполагает воспитание интереса детей и подростков к спорту и приобщение их к туризму; начальное обучение технике и тактике, подвижные игры; совершенствование навыков общения и умений совместной деятельности в коллективе.

Данная программа реализуется с помощью тесной взаимосвязи теоретических и практических занятий, сочетания самых разнообразных форм, приёмов и методов проведения занятий.

На занятиях широко применяются как словесные методы, так и наглядные (лекции, беседы, изучение иллюстраций, карт, оборудования). Очень важно использование частично-поисковой и исследовательской деятельности самих детей. Все полученные знания необходимо закреплять на практике с помощью, тренировок, практических занятий, экскурсий, наблюдений. Обучение проводится в сочетании различных форм групповой деятельности: работа в парах, командная работа. Всё это позволяет с одной стороны воспитывать командный дух, товарищество, а с другой стороны, внося соревновательные моменты в занятия, воспитывается бойцовский дух. Однако не следует забывать и об индивидуальных занятиях, учитывая разную скорость усвоения материала детьми.

Для лучшего закрепления материала, подведения итогов проделанной работы необходимо широко использовать игры, конкурсы, викторины и т. д.

*Основные методы учебно-воспитательного процесса*



1. Поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа воспитанников с выполнением различных заданий).

2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях.

3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей

4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию.

Использование ресурсов и услуг Интернета значительно расширяет возможности и воспитанника и педагога во всех видах деятельности.

Компьютерные технологии не только помогают организовать учебный процесс с использованием игровых методов, но и получить более сильную обратную связь.

Высшей ступенью практического закрепления знаний, умений и навыков являются соревнования и походы.

*Методические условия*

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы имеются:

- методические сборники и литература по данному направлению;
- методические разработки по спортивному туризму;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- схемы вязки узлов;
- топографические и спортивные карты;
- нормативные документы по спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).

### **2.5.1. Материально-техническое обеспечение**

Одежда занимающихся должна быть удобной, закрывающей локти и колени.

Необходим минимальный набор туристского и спортивного снаряжения и инвентаря представлен в приложениях.

#### **Перечень минимума специального снаряжения, необходимого для реализации Программы.**

1	Страховочная система	3	6	Дюльферная восьмёрка простая	2
2	Жумар	2	7	Дюльферная восьмёрка с	1
3	Кроль	2		дополнительными рогами	
4	Блок однороликовый	1	8	Зажим «капля»	1
5	Блок двухроликовый	2	9	Карабин муфтовый	10
			10	Карабин автоматический	4

### **2.5.2. Кадровое обеспечение**

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

### **2.5.3. Информационное обеспечение**

#### **Список используемой литературы.**

1. Выживание в экстремальных условиях. «Русский раритет», 1993 г.
2. Бринк И.Ю., Бондарец М.И. Ателье туриста. «ФиС», Москва, 1990 г.
3. Дрогов И.А., Константинов Ю.С., Маслов А.Г. Полевые туристские лагеря. «Владос», Москва, 2000 г.
4. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. «ФиС», Москва, 1985 г.
5. Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся. Москва, 2003 г.
6. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. Москва, 1995 г.
7. Краткий справочник туриста. Москва. 1985 г.
8. Охрана памятников истории и культуры. Сборник документов. 1993 г.
9. Походная туристская игротека. Сборник №2. Москва. 1994 г.
10. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Москва, ЦДЮТур, 1999 г.
11. Природа Липецкой области и ее охрана. Сборник. Липецк. 1995 г.
12. Сборник информационно-методических материалов по организации туристско-краеведческой работы с учащимися. Узлы, костры. Липецк, 1997 г.
13. Сборник нормативных документов по ТКР с учащимися. Москва.
14. Справочник туриста. Полезные советы. «Рипол-классик», Москва, 2003 г.
15. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня. Москва. 1989 г.
16. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Москва. 1990 г.
17. Черновол В. Справочник туриста. «Феникс», Ростов-на-Дону, 2001 г.
18. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. Москва. 1998 г.
19. Шимановский В.Ф. Питание в туристском путешествии. Москва. 1996г.
20. Юные инструкторы туризма. Москва, ЦДЮТиК 2002 г.
21. Юные судьи туристских соревнований, ЦДЮТиК 2001 г.

#### **Перечень**

#### **литературы рекомендуемой для детей и родителей.**

1. Балабанов И.В. Узлы. Москва, 2008 г.
2. Выживание в экстремальных условиях. «Русский раритет», 1993 г.
3. Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся. Москва, 2003 г.

4. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. Москва, 1995 г.
5. Краткий справочник туриста. Москва. 1985 г.
6. Лынов Ю.С. Тропы заповедные. «Гидрометеиздат», Ленинград, 1989 г.
7. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование.
8. Природа Липецкой области и ее охрана. Сборник. Липецк. 1995 г.
9. Руководство по выживанию. Мини-энциклопедия. «АСТ-Астрель», Москва, 2002 г
10. Сборник нормативных документов по ТКР с учащимися. Москва.
11. Справочник туриста. Полезные советы. «Рипол-классик», Москва, 2003 г.
12. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня. Москва. 1989 г.
13. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Москва. 1990 г.
14. Черновол В. Справочник туриста. «Феникс», Ростов-на-Дону, 2001 г.
15. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. Москва. 1998 г.
16. Шимановский В.Ф. Питание в туристском путешествии. Москва. 1996г.

### Электронные ресурсы

1. Электронный комплекс подготовки ориентировщика.
2. Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение детский оздоровительно-образовательный туристский центр Санкт-Петербурга <https://balticbereg.ru>
3. Панорамы Яндекс:  
[https://yandex.ru/maps/10713/yelets/search/казаки/?from=tabbar&l=stv%2Csta&ll=38.463028%2C52.626813&panorama%5Bdirection%5D=94.291483%2C1.455717&panorama%5Bfull%5D=true&panorama%5Bpoint%5D=38.430819%2C52.627732&panorama%5Bspan%5D=119.164393%2C60.000000&sctx=ZAAAAAgBEAAaKAoSCbb2PIWF%2BkJAEWWmtP6WWEpAEhIJGOIF7X4VsD8R4xdeSfJcnz8iBgABAgMEBSgKOABA0IQGSAFiK3JIYXJyPXNjaGVtZV9Mb2NhbC9HZW8vRW5hYmxlQmVhdXR5RmlsdGVyPTFqAnJ1nQHNzEw9oAEaqAEAvQFB1KJswgERyd7o7HeZybDSmwOy4%2BfmxAHqAQDyAQD4AQCCAgzQutCw0LfQsNC60LiKAgCSAgCaAgxkZXRrdG9wLW1hcHM%3D&sll=38.329383%2C52.625992&source=serp\\_navig&sspn=0.075188%2C0.028101&z=14](https://yandex.ru/maps/10713/yelets/search/казаки/?from=tabbar&l=stv%2Csta&ll=38.463028%2C52.626813&panorama%5Bdirection%5D=94.291483%2C1.455717&panorama%5Bfull%5D=true&panorama%5Bpoint%5D=38.430819%2C52.627732&panorama%5Bspan%5D=119.164393%2C60.000000&sctx=ZAAAAAgBEAAaKAoSCbb2PIWF%2BkJAEWWmtP6WWEpAEhIJGOIF7X4VsD8R4xdeSfJcnz8iBgABAgMEBSgKOABA0IQGSAFiK3JIYXJyPXNjaGVtZV9Mb2NhbC9HZW8vRW5hYmxlQmVhdXR5RmlsdGVyPTFqAnJ1nQHNzEw9oAEaqAEAvQFB1KJswgERyd7o7HeZybDSmwOy4%2BfmxAHqAQDyAQD4AQCCAgzQutCw0LfQsNC60LiKAgCSAgCaAgxkZXRrdG9wLW1hcHM%3D&sll=38.329383%2C52.625992&source=serp_navig&sspn=0.075188%2C0.028101&z=14)
4. Панорамы Google:  
<https://www.google.com/maps/@52.5780961,39.5338282,3a,75y,97.84h,89.76t/data=!3m6!1e1!3m4!1s0efXbhgHgm4c9yDF0XZmIA!2e0!7i16384!8i8192>

## 2.6. Рабочая программа воспитания

### Основания для разработки воспитательного плана работы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р.

### Основные задачи воспитательной работы:

- Формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности.
- Организация инновационной работы в области воспитания и дополнительного образования.
- Организационно-правовые меры по развитию воспитания и дополнительного образования обучающихся.
- Приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения.
- Обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни.
- Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания.
- Формирование у детей гражданско-патриотического сознания.
- Создание условий, направленных на формирование нравственной культуры, расширение кругозора, интеллектуальное развитие, на улучшение усвоения учебного материала.
- Пропаганда здорового образа жизни, профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.

### Приоритетные направления воспитательной работы

Направление воспитательной работы	Задачи работы по данному направлению
<b>Общекультурное</b> (гражданско - патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Формирование гражданской и правовой направленности личности, активной жизненной позиции; Формирование у воспитанников таких качеств, как долг, ответственность, честь, достоинство, личность. Воспитание любви и уважения к традициям Отечества, семьи. Воспитание уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
<b>Духовно-нравственное</b> (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	Приобщение к базовым национальным ценностям российского общества, таким, как патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, здоровье, труд и творчество, наука, традиционные религии России, искусство, природа, человечество. Формирование духовно-нравственных качеств личности. Воспитание человека, способного к принятию ответственных решений и к проявлению нравственного поведения в любых жизненных ситуациях. Воспитание нравственной культуры, основанной на

	самоопределении и самосовершенствовании. Воспитание доброты, чуткости, сострадания, заботы и милосердия.
<b>Здоровьесберегающее направление:</b> <i>(физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</i>	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося. Формирование у учащихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь. Способствовать преодолению у воспитанников вредных привычек средствами физической культуры и занятием спортом.
<b>Общеинтеллектуальное направление:</b> <i>(популяризация научных знаний, проектная деятельность)</i>	Активная практическая и мыслительная деятельность. Формирование потребности к изучению, создание положительной эмоциональной атмосферы обучения, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил учащихся. Формирование интереса к исследовательской и проектной деятельности, научной работе. Выявление и развитие природных задатков и способностей обучающихся. Реализация познавательных интересов ребенка и его потребности в самосовершенствовании, самореализации и саморазвитии.
<b>Социальное направление:</b> <i>(воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)</i>	Формирование готовности обучающихся к выбору направления своей профессиональной деятельности в соответствии с личными интересами, индивидуальными особенностями и способностями, с учетом потребностей рынка труда. Формирование экологической культуры. Формирование общественных мотивов трудовой деятельности как наиболее ценных и значимых, устойчивых убеждений в необходимости труда на пользу обществу. Воспитание личности с активной жизненной позицией, готовой к принятию ответственности за свои решения и полученный результат, стремящейся к самосовершенствованию, саморазвитию и самовыражению.
<b>Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений</b>	Совершенствование правовой культуры и правосознания обучающихся, привитие осознанного стремления к правомерному поведению. Организация работы по предупреждению и профилактике асоциального поведения обучающихся. Организация мероприятий по профилактике правонарушений, табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма.

## Календарный план воспитательной работы

№	Направление	Мероприятия	Сроки
1	Общекультурное	Беседа, посвященная Дню толерантности Экологическая игра: «Знатоки своего края»	Ноябрь Апрель
2	Духовно-нравственное	Экскурсии в краеведческий музей села	Февраль
3	Здоровьесберегающее	Беседа «Витамины – это жизнь» Спортивно-туристские игры	Декабрь В течение года
4	Общеинтеллектуальное	Конкурс «Туристскими тропами» Выполнение исследовательских работ и участие в конкурсах краеведческой направленности	Май В течение года
5	Социальное	Ознакомление с порядком эвакуации из здания Беседа «Безопасность детей на дорогах» Проведение бесед и инструктажа по ТБ  Беседа «Правила поведения на воде в летнее время» Беседа «Терроризм, заложники»	Сентябрь  Март 2 раза в год Июнь  Январь
6	Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений	Беседа о здоровом питании. Беседы о здоровом образе жизни: «Наркотикам – нет!» «О вреде курения»	Сентябрь Октябрь

### 2.7. Приложения

1. Рабочая программа по курсу «Основы туристской подготовки и краеведения» (130 ч.)
2. Рабочая программа «Топография и ориентирование» (50 ч.)
3. Рабочая программа «Физическая подготовка» (72 ч.)

Приложение  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе «Юный турист»

Отдел образования администрации Измалковского района  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ИЗМАЛКОВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ»**

**Рабочая программа на 2022-2023 уч. год  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
«Юный турист»**

**по курсу «Основы туристской подготовки и краеведения»  
(130 ч.)**

Возраст обучающихся – 7-14 лет

Составитель:  
Анохин Сергей Николаевич,  
педагог дополнительного образования

Измалково, 2023 год

## 1. Предметные результаты освоения учебного курса «Основы туристской подготовки и краеведения»

По окончании курса обучения обучающиеся должны:

Знать:

- ✓ меры безопасности и правила поведения во время тренировок и походов;
- ✓ правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий, походов;
- ✓ правила оказания приёмов первой доврачебной помощи;
- ✓ свои должностные обязанности в туристическом походе;
- ✓ правила организации бивака, установки палатки;
- ✓ перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- ✓ нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;
- ✓ типы палаток, типы костров.

Уметь:

- ✓ составлять список продуктов на группу для многодневного похода;
- ✓ укладывать рюкзак;
- ✓ завязывать 12 узлов (прямой, академический, встречный, шкотовый, двойной проводник, стремя, австрийский проводник, брамшкотовый, удавка, двойной схватывающий или пруссик, восьмёрка и скользящий) на время;
- ✓ блокироваться простой нерегулируемой страховочной системой на время;
- ✓ ставить палатки;
- ✓ преодолевать полосы препятствий;
- ✓ использовать различные виды переправ;
- ✓ выбирать место и разводить всепогодный костёр;
- ✓ изготавливать носилки и знать порядок транспортировки пострадавшего.



# **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ И КРАЕВЕДЕНИЯ» (130 ч.)**

## **1.1. Туристские путешествия, история туризма (1 час).**

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся, его основные направления.

## **1.2. Техника безопасности при проведении туристических походов и занятий (1 час).**

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Типы страховочных систем. Порядок одевания и виды блокировки страховочных систем

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

## **1.3. Воспитательная роль туризма (2 часа).**

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Правила туризма.

Общественно-полезная работа.

## **1.4. Личное и групповое туристское снаряжение (4 часа).**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3 дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и

обувь для летних и зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

**Практическое занятие:** Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

### **1.5. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (4 часа).**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Работы у костра. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

**Практические занятия:** Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака).

### **1.6. Подготовка к походу, путешествию (4 часа).**

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемую маршруты.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и группового снаряжения.

**Практические занятия:** Составление плана подготовки 1-3 дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3 дневном походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

### **1.7. Подача сигналов бедствия (6 часов).**

Значение знания сигналов бедствия. Сигналы кодовой системы Знаков международной системы сигналов бедствия. Способы и приемы подачи в условиях похода: вытаптывание на снегу или в траве, вычерчивание на песке, выкладывание из предметов снаряжения и подручного материала, разведение

костра.

**Практические занятия:** Отработка приёмов подачи сигналов бедствия на местности.

### **1.8. Питание в туристском походе (4 часа).**

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Продукты, рекомендуемые при составлении суточного рациона юного туриста в походах и путешествиях. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Хранение продуктов в туристических лагерях и походах.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

**Практические занятия:** Составление меню и списка продуктов для 1-3 дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **1.9. Туристские должности в группе (2 часа).**

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Постоянные должности в группе: ответственные за питание, снаряжение, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

**Практические занятия:** Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

### **1.10. Правила движения в походе (4 часа).**

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

**Практические занятия:** Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

### **1.11. Виды и преодоление препятствий(14 часов).**

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы,

по заболоченной местности, по травянистым склонам.

**Практические занятия:** Отработка техники переправ (навесная, маятниковая, параллельная, по жердям, кочкам и бревну).

### **1.12. Туристические узлы (12 часов).**

Узлы для связывания веревок одинакового и разного диаметра. Узлы для организации бивака. Узлы, используемые для преодоления препятствий. Узлы, вяжущиеся одним концом. Узлы для обучения: прямой, академический, встречный, шкотовый и брамшкотовый, двойной и австрийский проводники, стремя, удавка, двойной схватывающий, «восьмёрка», скользящий. Использование простейших узлов и техника их вязания.

**Практические занятия:** Вязка узлов на время и правильность.

### **1.13. Туристические костры (6 часов).**

Порядок выбора места и разведения всепогодного костра. Костры для приготовления пищи и для обогрева во время ночлега. Личная безопасность во время работ по приготовлению пищи, обогреву, заготовке дров. Противопожарная безопасность.

**Практические занятия:** Разведение костра на местности (желательно после дождя). Особенности «корейского» варианта костра.

### **1.14. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки (8 часов).**

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

**Практические занятия:** Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

### **1.15. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев (4 часа).**

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

**Практические занятия:** Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

### **1.16. Изучение района путешествия (4 часа).**

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре,

фауне и т.д.

**Практические занятия:** Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

### **1.17. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (4 часа).**

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Очистка и обустройство родников. Очистка лесов от сухостоя. Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, встреч.

**Практические занятия:** Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

### **1.18. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (4 часа).**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.-

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

**Практические занятия:** Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

### **1.19. Походная медицинская аптечка (4 часа).**

Медикаментозный состав аптечки. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

**Практические занятия:** Формирование походной медицинской аптечки.

### **1.20. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (8 часов).**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

**Практические занятия (с приглашением медицинского работника):** Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

### **1.21. Приемы транспортировки пострадавшего (6 часов).**

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.

Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

**Практические занятия:** Изготовление разного типа носилок (жесткие и верёвочные, с использованием 1 и 2 жердей), волокуш, разучивание правил и различных видов транспортировки пострадавшего.

### **1.22. Однодневные походы (три по 8 часов).**

**Календарно-тематическое планирование  
1 год обучения, 106 часов (42 теория, 64 практика)**

№	Название темы курса, занятия	Количество часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	план	факт	
<b>1</b>	<b>Туристские путешествия, история туризма</b>					
1.	Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся, его основные направления.	1				Тест
	<b>Техника безопасности при проведении туристических походов и занятий</b>					
2	Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Типы страховочных систем. Порядок одевания и виды блокировки страховочных систем Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.	1				Опрос
	<b>Воспитательная роль туризма</b>					

3.	Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.	1				Тест
4.	Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Правила туризма. Общественно-полезная работа.	1				Тест
<b>Личное и групповое туристское снаряжение</b>						
5	Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3 дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу.	1				Опрос
6	.Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.	1				Тест
7	<b>Практическое занятие:</b> Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения.		1			Контрольное задание
8	Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.		1			
<b>5. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги</b>						



9	Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагерь: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.	1				Опрос
10	Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Работы у костра. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.	1				Контрольное задание
11	Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.		1			
12	<b>Практические занятия:</b> Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака).		1			
6	<b>Подготовка к походу, путешествию</b>					
13	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.	1				Опрос
14	Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.	1				Опрос
15	Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.		1			Тест
16	<b>Практические занятия:</b> Составление плана подготовки 1-3 дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3 дневном походе. Подготовка личного и группового снаряжения		1			Контрольное задание
						Контроль

	<b>7. Подача сигналов бедствия</b>					
17	Значение знания сигналов бедствия.	1				Опрос
18	Сигналы кодовой системы Знаков международной системы сигналов бедствия.	1				Тест
19	Способы и приёмы подачи в условиях похода: вытаптывание на снегу или в траве, вычерчивание на песке,		1			Тест
20	.выкладывание из предметов снаряжения и подручного материала, разведение костра.		1			Контроль ное задание
21	<b>Практические занятия:</b> Отработка приёмов подачи сигналов бедствия на местности. занятия:		1			
22	Отработка приёмов подачи сигналов бедствия на местности		1			Контроль ное задание
8.	<b>Питание в туристском походе</b>					
23	.Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.	1				Опрос
24	.Организация питания в 2-3 дневном походе. Продукты, рекомендуемые при составлении суточного рациона юного туриста в походах и путешествиях.	1				Тест
25	.Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Хранение продуктов в туристических лагерях и походах. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.		1			Тест
26	<b>Практические занятия:</b> Составление меню и списка продуктов для 1-3 дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.		1			Контроль ное задание
9.	<b>Туристские должности в группе</b>					

27	.Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Постоянные должности в группе: ответственные за питание, снаряжение, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.	1				Контроль ное задание
28	Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д. <b>Практические занятия:</b> Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов ( <u>в походе</u> ).	1				Контроль ное задание
<b>10. Правила движения в походе</b>						
29	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп.	1				Тест Тест Контроль ное задание
30	Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.	1				
31	<b>Практические занятия:</b> Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения.		1			
32	Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.		1			
<b>11. Виды и преодоление препятствий</b>						

33	Общая характеристика естественных препятствий.	1				Опрос Тест
34	Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.	1				
	<b>Практические занятия:</b>					Контроль ное задание
35	Отработка техники переправ		1			
36	навесная,		1			
37	навесная,		1			
38	.маятниковая,		1			
39	.маятниковая,		1			
40	параллельная,		1			
41	параллельная,		1			
42	по жердям,		1			
43	по жердям,		1			
44	по .кочкам		1			
45	бревну.		1			
46	бревну		1			
<b>12.</b>	<b>Туристические узлы</b>					
47	Узлы для связывания верёвок одинакового и разного диаметра.	1				Контроль ное задание
48	Узлы для организации бивака.		1			
49	Узлы, используемые для преодоления препятствий.		1			
50	Узлы, вяжущиеся одним концом.		1			
51	.Узлы для обучения: прямой, академический, встречный,		1			
52	шкотовый и брамшкотовый,		1			
53	двойной и австрийский проводники,		1			
54	стремя, удавка, двойной схватывающий,		1			
55	«восьмёрка», скользящий.		1			
56	Использование простейших узлов и техника их вязания.		1			
57	<b>Практические занятия:</b> Вязка узлов на время и правильность.		1			
58	Вязка узлов на время и правильность		1			
<b>13.</b>	<b>Туристические костры</b>					

59	Личная безопасность во время работ по приготовлению пищи, обогреву, заготовке дров. Противопожарная безопасность.	1				Опрос
60	Порядок выбора места и разведения всепогодного костра.		1			Тест
61	Костры для приготовления пищи		1			
62	для обогрева во время ночлега.		1			
63	<b>Практические занятия:</b> Разведение костра на местности (желательно после дождя).		1			Контроль
64	Особенности «корейского» варианта костра.		1			ное задание
<b>14.</b>	<b>Родной край, его природные особенности, история, известные земляки</b>					
65	Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.	1				Тест
66	Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность	1				
67	Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края.	1				
68	Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие.	1				
69	История своего населенного пункта.	1				
70	<b>Практические занятия:</b> Знакомство с картой своего края.	1				Контроль
71	«Путешествия» по карте.		1			ное задание
72	Проведение краеведческих викторин.		1			
<b>15.</b>	<b>Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи</b>					
73	Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края.	1				Тест
74	Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи.	1				
75	Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.		1			
76	<b>Практические занятия:</b> Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.		1			Контроль
<b>16.</b>	<b>Изучение района путешествия</b>					ное задание

77	Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами,	1				Контроль ное задание
78	встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п.		1			
79	Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.		1			
80	<b>Практические занятия:</b> Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.		1			
<b>17. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры</b>						
81	Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.	1				Контроль ное задание
82	Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.		1			
83	Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Очистка и обустройство родников. Очистка лесов от сухостоя Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, встреч.		1			
84	<b>Практические занятия:</b> Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.		1			
<b>18. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний</b>						
85	Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).	1				Опрос
86	Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.- Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.	1				Опрос
87	<b>Практические занятия:</b> Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного			1		Контроль ное

88	процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.		1			задание
<b>19. Походная медицинская аптечка</b>						
89	Медикаментозный состав аптечки. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия.	1				Контроль ное задание
90	Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.	1				
91	Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.	1				
92	<b>Практические занятия:</b> Формирование походной медицинской аптечки.		1			
<b>20. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи</b>						
93	Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.	1				Контроль ное задание
94	Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.	1				
95	Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.	1				
96	Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.	1				
97	Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.		1			
98	<b>Практические занятия (с приглашением медицинского работника):</b> Способы обеззараживания питьевой воды.		1			
99	Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).		1			
<b>21. Приемы транспортировки пострадавшего</b>						

100	Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.	1				Контроль ное задание
101	Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте.		1			
102	Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.		1			
103	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.		1			
104	<b>Практические занятия:</b> Изготовление разного типа носилок (жесткие и верёвочные, с использованием 1 и 2 жердей), волокуш, разучивание правил и различных видов транспортировки пострадавшего.		1			
105	Сдача контрольных тестов.		1			
106	Сдача контрольных тестов.		1			
107	<b>Однодневный туристический поход – экскурсия (музей с. Преображенье или с. Малиново).</b>		8			
108	<b>Однодневный туристический велосипедный поход (памятник «Катюша», Краснозоренский район Орловской области)</b>		8			
109	<b>Однодневный туристический поход (урочище Новополие или урочище «Водяной лес»)</b>		8			
	<b>Всего часов– 130</b>	<b>43</b>	<b>87</b>			



Приложение  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе «Юный турист»

Отдел образования администрации Измалковского района  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ИЗМАЛКОВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ»**

**Рабочая программа на 2023-2024 уч. год  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
«Юный турист»**

**по курсу «Топография и ориентирование»  
50 ч.**

Возраст обучающихся – 7-14 лет

Составитель:  
Анохин Сергей Николаевич,  
педагог дополнительного образования

Измалково, 2023 год

## 1. Предметные результаты освоения учебного курса «Топография и ориентирование»

По окончании курса обучения обучающиеся должны:

Знать:

- ✓ основные различия между топографической и спортивной картой;
- ✓ основные виды ориентирования;
- ✓ устройство жидкостного компаса;
- ✓ природные и искусственные ориентиры;
- ✓ не менее 75 условных знаков.

Уметь:

- ✓ определять масштаб топографической и спортивных карт;
- ✓ определять величину сечения рельефа топографической и спортивной карты;
- ✓ подсчитывать расстояние по карте и на местности;
- ✓ определять азимут по карте и на местности;
- ✓ ориентироваться на местности различными способами;
- ✓ использовать панорамы Интернет-поисковиков для составления экскурсионных маршрутов в незнакомом городе;
- ✓ на время называть условные знаки спортивных карт и объяснять по названию как изображается знак;
- ✓ составлять картосхему маршрута движения;
- ✓ используя Интернет-ресурсы, строить и проходить виртуальные дистанции.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ» (50 ч.)**

### **2.1. Понятие о топографической и спортивной карте (4 часа).**

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

**Практические занятия:** Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

### **2.2. Условные знаки (4 часа).**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

**Практические занятия:** Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

### **2.3. Ориентирование по горизонту, азимут (4 часа).**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

**Практические занятия:** Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных

азимутальных треугольников. Расчёт азимутальных ходов.

#### **2.4. Компас, работа с компасом (4 часа).**

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

**Практические занятия:** Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

#### **2.5. Измерение расстояний (4 часа).**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

**Практические занятия:** Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микро глазомер на картах разного масштаба.

#### **2.6. Способы ориентирования (6 часов).**

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

**Практические занятия:** Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

## **2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки (4 часа).**

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

**Практические занятия:** Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

## **2.8. Глазомерная съёмка местности (4 часа).**

Снаряжение для глазомерной съёмки местности: компас, планшет, калька и миллиметровая бумага, карандаши и линейка. Полевые и камеральные работы по рисованию маршрутных лент и крупномасштабных карт местности.

**Практические занятия:** Глазомерная съёмка местности. Составление маршрутной ленты похода. Составление карты полигона тренировки и (или) соревнований.

## **2.9. Экскурсионное ориентирование (4 часа).**

Понятие экскурсионного (краеведческого) ориентирования. Карты для краеведческого ориентирования. Техника безопасности при занятиях экскурсионным ориентированием (особенно в условиях города). Краеведческая подготовка. Необходимость знаний об основах охраны природы, объектов исторического и культурного наследия.

**Практическое занятие:** Прохождение виртуальной дистанции по областному центру.

## **2.10. Трейл-ориентирование (ориентирование по тропам, точное ориентирование) (8 часов).**

История Трейл-О. Терминология ориентирования по тропам. Карта, снаряжение и выбор местности для соревнований по точному ориентированию. Выбор объектов и расположение призм (флагов) для Трейл-О. Особенности хронометража на дистанции и на КП. Особенности карточки для отметки на КП.

**Практические занятия:** Организация дистанции на территории школы и в парке села. Организация виртуальной дистанции, с использованием Интернет-ресурсов.

### 3.Календарно-тематическое планирование 1 год обучения, 50 ч.

№	Название темы курса, занятия	Количество часов		Дата		Формы контроля
		теория	практика	план	факт	
<b>1.</b>	<b>Понятие о топографической и спортивной карте</b>					
1	Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт.	1				Тест
2	Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.	1				Тест
3	Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.		1			Контрольное задание
4	<b>Практические занятия:</b> Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.		1			
5	Копирование на кальку участка топографической карты.		1			
<b>2.</b>	<b>Условные знаки</b>					

6	Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.	1				Тест
7	Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.	1				Тест
8	Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.	1				
9	<b>Практические занятия:</b> Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.		1			Контрольное задание
<b>3.</b>	<b>Ориентирование по горизонту, азимут</b>					
10	Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.	1				Тест
11	Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.		1			Тест Контрольное задание
12	<b>Практические занятия:</b> Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.		1			Контрольное задание
13	Построение тренировочных азимутальных треугольников. Расчёт азимутальных ходов.		1			
<b>4.</b>	<b>Компас, работа с компасом</b>					

14	Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.	1				Контрольное задание
15	Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.		1			
16	Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.		1			
17	<b>Практические занятия:</b> Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).		1			
18	Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).		1			
<b>5.</b>	<b>Измерение расстояний</b>					
19	Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.	1				Контрольное задание
20	Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.		1			
21	<b>Практические занятия:</b> Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины.		1			
22	Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.		1			
<b>6.</b>	<b>Способы ориентирования</b>					



23	Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации.	1				Контрольное задание
24	Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.		1			
25	Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.		1			
26	Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.		1			
27	<b>Практические занятия:</b> Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки.		1			
28	Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.		1			
<b>7.</b>	<b>Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки</b>					
29	Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения.	1				Контрольное задание
30	Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.		1			
31	Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.		1			
32	<b>Практические занятия:</b> Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.		1			

<b>8.</b>	<b>Глазомерная съёмка местности</b>					
33	Снаряжение для глазомерной съёмки местности: компас, планшет, калька и миллиметровая бумага, карандаши и линейка.	1				Контрольное задание
34	Полевые и камеральные работы по рисованию маршрутных лент и крупномасштабных карт местности.	1				
35	<b>Практические занятия:</b> Глазомерная съёмка местности.		1			
36	Составление маршрутной ленты похода.		1			
37	Глазомерная съёмка местности.		1			
38	Составление карты полигона тренировки и (или) соревнований.		1			
<b>9.</b>	<b>Экскурсионное ориентирование</b>					
39	Понятие экскурсионного (краеведческого) ориентирования. Карты для краеведческого ориентирования. Техника безопасности при занятиях экскурсионным ориентированием (особенно в условиях города).	1				Контрольное задание
40	Краеведческая подготовка. Необходимость знаний об основах охраны природы, объектов исторического и культурного наследия.	1				
41	<b>Практическое занятие:</b> Прохождение виртуальной дистанции по областному центру.		1			
42			1			
<b>10.</b>	<b>Трейл-ориентирование (ориентирование по тропам, точное ориентирование).</b>					
43	История Трейл-О. Терминология ориентирования по тропам.	1				Контрольное задание
44	Карта, снаряжение и выбор местности для соревнований по точному ориентированию. Выбор объектов и расположение призм (флагов) для Трейл-О.	1				
45	Особенности хронометража на дистанции и на КП. Особенности карточки для отметки на КП. <b>Практические занятия:</b>	1				
46	Организация дистанции на территории школы.		1			
47	Организация дистанции в парке села		1			
48	Организация дистанции в парке села		1			
49	Организация виртуальной дистанции, с использованием Интернет-ресурсов		1			

50	Сдача контрольных тестов.		1			
		Всего часов– 50	17	33		

Отдел образования администрации Измалковского района  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ИЗМАЛКОВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ»**

**Рабочая программа на 2022-2023 уч. год  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
«Юный турист»  
1 год обучения**

**по курсу «Физическая подготовка»  
72 часа**

Возраст обучающихся – 7-14 лет

Составитель:  
Анохин Сергей Николаевич,  
педагог дополнительного образования

Измалково, 2022 год

### 3. Содержание учебного курса «Физическая подготовка» (72 ч.)

#### Планируемые предметные результаты освоения курса «Физическая подготовка»

По окончании обучения курса «Физическая подготовка» учащиеся должны

Знать:

- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;
- методы и средства ОФП;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

Уметь:

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами;
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов;
- выполнять специальные упражнения:
  - упражнения на развитие скоростных способностей,
  - упражнения на развитие координационных способностей
  - упражнения на развитие силы;
  - упражнения на развитие прыгучести;
  - упражнения на развитие выносливости;
- составлять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
  - освоить первичные навыки и умения по организации и проведению разминки; подвижных игр, эстафет.
  - управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общефизической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

#### **3.1 Теоретические занятия - 3 часа.**

##### **Общая физическая подготовка**

**Здоровый образ жизни и его значение. Правила безопасности поведения на занятиях, требования безопасности к оборудованию и инвентарю. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Значение и основные правила закаливания. Техника безопасности на занятиях, первая помощь при травмах.**

##### **Специальная физическая подготовка**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства

ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, силы, скорости, координационных способностей.

### **3.2 Практические занятия – 69 часов.**

#### **Общая физическая подготовка**

**Развитие физических качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.**

1. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на: формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

#### 2. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### 4. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, волейбол (по упрощенным

правилам).

## **5. Промежуточная аттестация.**

### **Специальная физическая подготовка**

Средства СФП включают специальные упражнения для развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, силы, скорости, координационных способностей.

#### **1. Упражнения для развития быстроты:**

- по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 30, 40 м из исходных положений:

- челночный бег 5 по 10 м;
- челночный бег с набивными мячами в руках.

#### **2. Упражнения для развития прыгучести:**

- приседание и резкое выправление ног со взмахом рук вверх;
- то же, но с прыжком вверх;
- то же, но с набивным мячом в руках;
- прыжки боком через скамейку (высота скамейки 25-30 см);
- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх;
- темповые прыжки из круга в различных направлениях.

#### **3. Упражнения для развития скорости:**

- бег с ускорением с различными интервалами отдыха;
- бег с ускорением на различные дистанции;
- бег на лыжах;
- бег на лыжах с ускорением;

#### **4. Упражнения для развития координационных способностей:**

- бег с изменением направления и скорости по сигналу;
- бег с изменением способа перемещений;
- полоса препятствий;
- прыжки со скакалкой: вращая скакалку вперед и назад на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, с продвижением вперед и назад и т. д.;
- передвижения на лыжах с поворотами.

#### **5. Упражнения для развития выносливости:**

- равномерный бег по пересеченной местности;
- попеременный бег в условиях пересеченной местности;
- бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью;
- езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе;
- ходьба на лыжах по пересеченной местности;
- спуски, подъемы на лыжах;
- бег на лыжах по пересеченной местности.

#### **6. Упражнения для развития силы:**

- упражнения с внешним сопротивлением;
- упражнения с отягощением;
- отжимания от пола, скамейки;
- передвижение на лыжах бесшажным ходом;
- передвижения на лыжах без палок.

## **7. Промежуточная аттестация**



**4. Календарно-тематическое планирование**  
**72 часа (3 ч. - теория, 67 ч. – практика, 2 ч. – контрольные испытания)**

№ п/п	Название темы курса, занятия	Количество часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	план	факт	
1.	Значение ОФП в подготовке спортсменов. Методы и средства ОФП. Здоровый образ жизни и его значение. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.	1				Тест
2.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Значение и основные правила закаливания. Техника безопасности на занятиях, первая помощь при травмах.	1				Тест
3.	Общепедагогические упражнения: упражнения без предметов (для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног). Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Подвижные игры с элементами бега.		1			Выполнение контрольных упражнений
4.	Общепедагогические упражнения: упражнения без предметов, с предметами: со скакалкой, гимнастической палкой, с мячом. Комбинированные эстафеты.		1			Выполнение контрольных упражнений
5.	Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, силы, скорости, координационных способностей.	1				Опрос
6.	Общеразвивающие упражнения: упражнения с предметами. Специальные физические упражнения: упражнения для развития прыгучести. Спортивные игры.		1			Выполнение контрольных упражнений
7.	Общеразвивающие упражнения: упражнения с предметами, без предметов. Специальные физические упражнения: упражнения для развития скорости. Комбинированные эстафеты.		1			Выполнение контрольных упражнений
8.	Общеразвивающие упражнения: упражнения с предметами. Специальные физические упражнения: упражнения для развития быстроты		1			Выполнение контрольных упражнений
9.	Общеразвивающие упражнения: упражнения с предметами. Специальные физические упражнения: упражнения для развития выносливости. Равномерный бег по пересеченной местности.		1			Выполнение контрольных упражнений

10.	Общеразвивающие упражнения: упражнения с предметами. Специальные физические упражнения: упражнения для развития скорости. Бег по пересеченной местности с ускорением.		1			Выполнение контрольных упражнений
11.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов. Специальные физические упражнения: упражнения для развития выносливости. Равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности.		1			Выполнение контрольных упражнений
12.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами. Специальные физические упражнения: упражнения для развития силы.		1			Выполнение контрольных упражнений
13.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами. Специальные физические упражнения: упражнения для развития выносливости.		1			Выполнение контрольных упражнений
14.	Общеразвивающие упражнения: упражнения с предметами. Специальные физические упражнения: упражнения для координационных способностей. Комбинированные эстафеты.		1			Выполнение контрольных упражнений
15.	Общеразвивающие упражнения: упражнения с предметами. Специальные физические упражнения: упражнения для развития прыгучести. Спортивные игры.		1			Выполнение контрольных упражнений
16.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов. Специальные физические упражнения: упражнения для развития выносливости.		1			Выполнение контрольных упражнений
17.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов. Специальные физические упражнения: упражнения для развития скорости. Спортивные игры.		1			Выполнение контрольных упражнений
18.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами. Специальные физические упражнения: упражнения для развития быстроты.		1			Выполнение контрольных упражнений
19.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами. Специальные физические упражнения: упражнения для развития выносливости.		1			Выполнение контрольных упражнений
20.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами. Специальные физические упражнения: упражнения для развития скорости.		1			Выполнение контрольных упражнений
21.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов. Специальные физические упражнения: упражнения для развития быстроты.		1			Выполнение контрольных упражнений

22.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов. Специальные физические упражнения: упражнения для развития выносливости.		1			Выполнение контрольных упражнений
23.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами. Спортивные игры.		1			Выполнение контрольных упражнений
24.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов. Специальные физические упражнения: упражнения для развития силы.		1			Выполнение контрольных упражнений
25.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами. Специальные физические упражнения: упражнения для развития быстроты.		1			Выполнение контрольных упражнений
26.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов. Специальные физические упражнения: упражнения для развития координационных способностей.		1			Выполнение контрольных упражнений
27.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами. Специальные физические упражнения: упражнения для развития силы.		1			Выполнение контрольных упражнений
28.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов. Специальные физические упражнения: упражнения для развития координационных способностей. Спортивные игры.		1			Выполнение контрольных упражнений
29.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов. Специальные физические упражнения: упражнения для развития скорости. Спортивные игры.		1			Выполнение контрольных упражнений
30.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов. Специальные физические упражнения: упражнения для развития выносливости.		1			Выполнение контрольных упражнений
31.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов. Специальные физические упражнения: упражнения для развития быстроты.		1			Выполнение контрольных упражнений
32.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов. Специальные физические упражнения: упражнения для развития скорости.		1			Выполнение контрольных упражнений
33.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами. Специальные физические упражнения: упражнения для развития выносливости.		1			Выполнение контрольных упражнений

34.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами. Специальные физические упражнения: упражнения для развития силы.		1			Выполнение контрольных упражнений
35.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами. Специальные физические упражнения: упражнения для развития координационных способностей.		1			Выполнение контрольных упражнений
36.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами. Специальные физические упражнения: упражнения для развития прыгучести.		1			Выполнение контрольных упражнений
37.	Общеразвивающие упражнения: упражнения с предметами. Специальные физические упражнения: упражнения для координационных способностей. Комбинированные эстафеты.		1			Выполнение контрольных упражнений
38.	Общеразвивающие упражнения: упражнения с предметами. Специальные физические упражнения: упражнения для развития прыгучести. Спортивные игры.		1			Выполнение контрольных упражнений
39.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов. Специальные физические упражнения: упражнения для развития скорости.		1			Выполнение контрольных упражнений
40.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами. Специальные физические упражнения: упражнения для развития быстроты.		1			Выполнение контрольных упражнений
41.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами. Специальные физические упражнения: упражнения для развития силы.		1			Выполнение контрольных упражнений
42.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами. Специальные физические упражнения: упражнения для развития скорости.		1			Выполнение контрольных упражнений
43.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов. Специальные физические упражнения: упражнения для развития быстроты.		1			Выполнение контрольных упражнений
44.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов. Специальные физические упражнения: упражнения для развития выносливости.		1			Выполнение контрольных упражнений
45.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами. Спортивные игры.		1			Выполнение контрольных упражнений

46.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов. Специальные физические упражнения: упражнения для развития силы.		1			Выполнение контрольных упражнений
47.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами. Сдача контрольных нормативов.		1			Выполнение контрольных упражнений
48.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов. Специальные физические упражнения: упражнения для развития координационных способностей.		1			Выполнение контрольных упражнений
49.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами. Специальные физические упражнения: упражнения для развития силы.		1			Выполнение контрольных упражнений
50.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами. Специальные физические упражнения: упражнения для развития выносливости		1			Выполнение контрольных упражнений
51.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами. Специальные физические упражнения: упражнения для развития скорости.		1			Выполнение контрольных упражнений
52.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов. Специальные физические упражнения: упражнения для развития быстроты.		1			Выполнение контрольных упражнений
53.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов. Специальные физические упражнения: упражнения для развития координационных способностей. Спортивные игры.		1			Выполнение контрольных упражнений
54.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов. Специальные физические упражнения: упражнения для развития скорости. Спортивные игры.		1			Выполнение контрольных упражнений
55.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов. Специальные физические упражнения: упражнения для развития выносливости.		1			Выполнение контрольных упражнений
56.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов. Специальные физические упражнения: упражнения для развития быстроты.		1			Выполнение контрольных упражнений
57.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов. Специальные физические упражнения: упражнения для развития силы.		1			Выполнение контрольных упражнений

58.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами. Специальные физические упражнения: упражнения для развития выносливости.		1			Выполнение контрольных упражнений
59.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами. Специальные физические упражнения: упражнения для развития силы.		1			Выполнение контрольных упражнений
60.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами. Специальные физические упражнения: упражнения для развития быстроты.		1			Выполнение контрольных упражнений
61.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами. Специальные физические упражнения: упражнения для развития скорости.		1			Выполнение контрольных упражнений
62.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами. Специальные физические упражнения: упражнения для развития прыгучести.		1			Выполнение контрольных упражнений
63.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами. Специальные физические упражнения: упражнения для развития выносливости.		1			Выполнение контрольных упражнений
64.	Общеразвивающие упражнения: упражнения с предметами. Специальные физические упражнения: упражнения для координационных способностей. Комбинированные эстафеты.		1			Выполнение контрольных упражнений
65.	Общеразвивающие упражнения: упражнения с предметами. Специальные физические упражнения: упражнения для развития прыгучести. Спортивные игры.		1			Выполнение контрольных упражнений
66.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов. Специальные физические упражнения: упражнения для развития выносливости.		1			Выполнение контрольных упражнений
67.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов. Специальные физические упражнения: упражнения для развития силы.		1			Выполнение контрольных упражнений
68.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами. Специальные физические упражнения: упражнения для развития быстроты. Спортивные игры.		1			Выполнение контрольных упражнений
69.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами. Специальные физические упражнения: упражнения для развития выносливости.		1			Выполнение контрольных упражнений

70.	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов. Специальные физические упражнения: упражнения для развития выносливости.		1			Выполнение контрольных упражнений
71.	Общеразвивающие упражнения: упражнения с предметами. Промежуточная аттестация		1			Выполнение контрольных упражнений
72.	Общеразвивающие упражнения: упражнения с предметами. Промежуточная аттестация		1			Выполнение контрольных упражнений
Всего за год – 72 ч.		<b>3</b>	<b>69</b>			

В программу внесены изменения в связи с Приказом Министерства Просвещения РФ №629 от 27.07.2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - Приказ МБОУ ЦДО Измалковского района от 24.02.2023г. № 31, в части нормативного сопровождения.