

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**

**ЦЕНТР ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ**

Одобрено  
методическим советом  
МБУ ДО ДТДМ

Утверждаю  
директор МБУ ДО ДТДМ  
\_\_\_\_\_ Е.Э. Жихарцева

Протокол № 11 от 30.08.2023 г.

Приказ № 789 от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Туристы-краеведы»**

Возрастная категория: 10-17 лет.  
Срок реализации: 3 года.

Разработчик программы:  
**Иванов К.П.,**  
педагог дополнительного образования.  
Программу реализует:  
**Иванов К.П.,**  
педагог дополнительного образования.  
Методическое сопровождение:  
**Игнатова А.С., Хатыхьян М.В.,**  
методисты.

г. Ростов-на-Дону  
2023 г.

## Содержание:

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Стр.</i>
I.	Пояснительная записка	6
II.	Учебно-тематические планы	10
III.	Содержание программы	13
IV.	Методическое обеспечение программы	47
V.	Список литературы	57

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название ДОП	«ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»
Сведения об авторе:	<i>ФИО:</i> Иванов Константин Павлович
	<i>Место работы:</i> муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Ростова-на-Дону «Дворец творчества детей и молодежи»
	<i>Адрес ОУ:</i> г. Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 55
	<i>Телефон служебный:</i> 251-42-10
	<i>Должность:</i> педагог дополнительного образования
Нормативно-правовая база:	<p>Нормативно-правовые документы.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.) — URL: <a href="http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml">http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml</a>.</li> <li>2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации».</li> <li>3. Федеральный закон «Об общественных объединениях» от 19.05.1995 г. № 82-ФЗ (редакция от 20.12.2017 г. № 404-ФЗ).</li> <li>4. Федеральный закон «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений» от 28.06.1995 г. № 98-ФЗ (редакция от 28.12.2016 № 478-ФЗ).</li> <li>5. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (редакция от 28.12.2016 г. № 465-ФЗ).</li> <li>6. Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ (последняя редакция от 29 июля 2018 г. № 242-ФЗ).</li> <li>7. Федеральный закон от 5.02.2018 г. № 15-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам добровольчества (волонтерства)».</li> <li>8. Федеральный проект «Патриотическое воспитание на 2021-2024гг».</li> <li>9. Указ Президента Российской Федерации от 13.04.2011 г. № 444 (ред. от 29.06.2013) «О дополнительных мерах по обеспечению прав и защиты интересов несовершеннолетних граждан Российской Федерации».</li> <li>10. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р.</li> <li>11. Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014г. № 2403р.</li> <li>12. Национальный проект «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).</li> <li>13. Санитарные правила СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (зарегистрировано Минюстом России 18.12.2020, регистрационный № 61573).</li> <li>14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30</li> </ol>

	<p>сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».</p> <p>15. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций». Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.</p> <p>16. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» Приложение № 1 к письму Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».</p>
Материально-техническая база	МБОУ «Школа № 93»
Год разработки, редактирования	2018 г. 2023 г.
Структура программы	Титульный лист Паспорт программы Пояснительная записка Учебно-тематический план Содержание программы Методическое обеспечение программы Список литературы
Направленность	Туристско-краеведческая
Направление	Спортивный туризм, краеведение, водный туризм
Возраст учащихся	10-17 лет
Срок реализации	3 года
Этапы реализации	1 год – 108 ч, 2 год – 108 ч., 3 год – 108 ч.
вид	Модифицированная
Цель	- всестороннее развитие творческого потенциала личности каждого учащегося средствами туризма и краеведения
Ожидаемые результаты:	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание российской гражданской ответственности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;</li> <li>-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни :</li> <li>-усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, правил поведения на транспорте и на дорогах;</li> <li>-готовность к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;</li> <li>-соблюдение гигиены занятий и личной гигиены;</li> <li>-поддержка товарищей, уважение к команде и соперникам.</li> </ul> <p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-умение самостоятельно ставить и формулировать новые задачи в обучении и познавательной деятельности;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;</li> <li>-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;</li> <li>-понимание роли физической культуры, как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;</li> <li>-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;</li> <li>-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам.</li> </ul> <p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение учащимися знаний о природе, истории, культуре родного края;</li> <li>- овладение учащимися навыков по устройству бивака, разработке походных маршрутов;</li> <li>- овладение техникой и тактикой туризма, приобретение навыков ориентирования на местности, оказания первой доврачебной помощи;</li> <li>- выполнение спортивных разрядов по спортивному туризму и спортивному ориентированию;</li> <li>- основные меры обеспечения безопасности, правила поведения человека в горах, на воде, на соревнованиях, тренировках.</li> </ul>
Формы занятий	очные, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, групповые учебно-тренировочные; практические занятия с выполнением заданий в малых группах и на мероприятиях (соревнованиях, слетах, конференциях, экспедициях, походах и т.д.), работа по индивидуальным планам в летний период, с применением методов самостоятельного обучения
Режим занятий	1 год – 3 ч/н (часа в неделю), 2 год – 3 ч/н, 3 год – 3 ч/н.
Формы подведения итогов реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль уровня общефизической подготовки по основным показателям (сила, ловкость, скорость, выносливость);</li> <li>- проверка уровня сформированности знаний и навыков (по итогам соревнований);</li> <li>- медицинское обследование (два раза в год);</li> <li>- тестирование и доклады по краеведческому материалу;</li> <li>- выполнение разрядных требований.</li> </ul>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Туризм открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков. Программа по туризму и краеведению включает в себя следующие направления: туристско-краеведческое, физкультурно-спортивное, эколого-биологическое, военно-патриотическое, культурно-просветительское, нравственное, эстетическое, трудовое и другие. Особое значение оно приобретает в системе дополнительного образования, используя отдельные фрагменты образовательных учебных программ по различным видам туризма: «Юные туристы» (М.И. Крайман, 1982); «Пешеходный туризм» (В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн, 1982); «Туристы-проводники» (Ю.С. Константинов, 2004).

Дополнительная общеразвивающая программа «Туристы-краеведы» является *модифицированной программой туристско-краеведческой направленности*. Рассчитана на три года и разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации», и др.

**Актуальность.** В настоящее время в России происходит процесс формирования новой системы образования молодежи, переориентация на социализацию личности, формирование активной гражданской позиции, патриотического сознания. Патриотизм и гражданственность выступают как составные части социального и духовного развития человека. Именно сегодня возрастает необходимость нравственной направленности всего процесса обучения как в школе, так и в системе дополнительного образования, в силу возникших противоречий между уровнем образованности подрастающего поколения и качеством его гражданской и нравственной воспитанности, уровнем социальной культуры. Составляющей частью программы по туризму и краеведению стал Здоровый Образ Жизни, который реализуется за счет введения в образовательную программу здоровье сберегающих методик и технологий, ведущих учащихся к

постепенному физическому совершенствованию и формированию выносливости. Все это является важным фактором повышения мотивации к образовательно-воспитательной деятельности учащихся.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что в разделе «Туристская подготовка» отдельно изучаются вопросы технико-тактической подготовки видов: личной, командной техники спортивного туризма, поисково-спасательных работ.

**Целью** данной программы является всестороннее развитие творческого потенциала личности каждого учащегося средствами туризма и краеведения.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

-обучать навыкам туристско-краеведческой деятельности, оказания первой доврачебной помощи, правилам поведения при вынужденной автономии;

-обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

-изучать культуру и природу России через туристские походы, посещение памятников истории.

##### *Развивающие:*

- развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;
- способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико - двигательной и логической памяти обучающихся;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;
- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности учащихся;

*Воспитательные:*

- способствовать формированию и развитию нравственно–коммуникативных качеств личности учащихся;
- воспитывать личность учащихся с установкой на здоровый образ жизни;
- воспитывать физически сильного, высокоморального, трудоспособного, толерантного гражданина современной России.

***Направленность программы:*** туристско-краеведческая.

***Тип программы:*** общеразвивающая.

***Адресат программы:*** дети в возрасте от 10 до 17 лет.

***Уровень освоения содержания:*** базовый.

***Объем программы.*** Данная программа рассчитана на 3года обучения. Время, отведенное на обучение, составляет: 108 часов в год, из расчета 3 часа в неделю на группу.

***Формы организации образовательного процесса:*** очно-заочные, учебно-тренировочные; соревнования; познавательные экскурсии; спортивно-оздоровительные сборы; работа по индивидуальным планам в летний период.

***Планируемые результаты***

*Личностные:*

- воспитание российской гражданственности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- готовность к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;

- соблюдение гигиены занятий и личной гигиены;
- поддержка товарищей, уважение к команде и соперникам.

*Метапредметные:*

- умение самостоятельно ставить и формулировать новые задачи в обучении и познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;
- понимание роли физической культуры, как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам.

*Предметные:*

- приобретение учащимися знаний о природе, истории, культуре родного края;
- овладение учащимися навыков по устройству бивака, разработке походных маршрутов;
- овладение техникой и тактикой туризма, приобретение навыков ориентирования на местности, оказания первой доврачебной помощи;
- выполнение спортивных разрядов по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- основные меры обеспечения безопасности, правила поведения человека в горах, на воде, на соревнованиях, тренировках.

***Условия реализации программы:***

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, краеведческих мероприятий с учащимися;

- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»  
1 года обучения**

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма аттестац ии
		всего	теори я	практ ика	
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки. Туристская подготовка (55час.)</b>				
1.1.	Значение туризма.	1	1	--	опрос
1.2.	Воспитательная роль туризма	1	1	--	
1.3.	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях	2	1	1	
1.4.	Виды спортивного туризма	1	1	--	
1.5.	Личное и групповое снаряжение туриста	4	1	3	
1.6.	Технико-тактическая подготовка на индивидуальных коротких пешеходных дистанциях	8	2	6	соревно вания
1.7.	Технико-тактическая подготовка на коротких пешеходных дистанциях	8	2	6	
1.8.	Технико-тактическая подготовка на длинных пешеходных дистанциях	8	2	6	
1.9.	Туристские соревнования (старты, слеты)	18	2	16	
1.10	Организация и проведение походов	4	2	2	
	<b>итого:</b>	<b>55</b>	<b>15</b>	<b>40</b>	
<b>2.</b>	<b>Краеведение (11час.)</b>				
2.1.	Родной край, его природные особенности, история	2	2	--	конкурс
2.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	2	--	
2.3.	Изучение района путешествия	2	2	--	
2.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	2	--	
	<b>итого:</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>--</b>	
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование (16 час.)</b>				
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте	1	1	--	опрос
3.2	Условные знаки	2	1	1	
3.3	Ориентирование по горизонту, азимут	1	1	1	
3.4	Компас. Работа с компасом	2	0,5	0,5	
3.5	Измерение расстояний	1	0,5	0,5	
3.6	Способы ориентирования	2	1	1	
3.7	Ориентирование по местным предметам	1	--	1	

	Действия в случае потери ориентировки				
3.8	Соревнования (старты) по спортивному ориентированию	6	2	4	соревнования
	<b>итого:</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка(20час.)</b>				
4.1.	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека	1	1	--	тестирование
4.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	
4.3.	Специальная физическая подготовка	17	2	15	
	<b>итого:</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь(9час.)</b>				
5.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	2	--	Опрос, тестирование
5.2.	Походная медицинская аптечка	2	1	1	
5.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	5	2	3	
	<b>итого:</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>108</b>	<b>39</b>	<b>69</b>	

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»  
2 года обучения**

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Туристская подготовка (52час.)</b>				
1.1.	История развития туризма	1	1		опрос
1.2.	Классификация видов туристского многоборья	1	1	--	
1.3.	Нормативные документы	1	1		
1.4.	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях	1	1	--	
1.5.	Личное и групповое снаряжение туриста	2	1	1	
1.6.	Технико-тактическая подготовка на индивидуальных коротких пешеходных дистанциях	8	2	6	соревнования
1.7.	Технико-тактическая подготовка на коротких пешеходных дистанциях	8	2	6	
1.8.	Технико-тактическая подготовка на длинных пешеходных дистанциях	8	2	6	
1.9.	Туристские соревнования (старты, слеты)	18	2	16	
1.10.	Организация и проведение походов	4	2	2	опрос
	<b>итого:</b>	<b>52</b>	<b>15</b>	<b>37</b>	
<b>2.</b>	<b>Краеведение (20час.)</b>				
2.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	4	2	2	конкурс
2.2.	Древнейшая история Дона. История Дона в раннее средневековье	4	4	--	
2.3.	История Донского края в 16-17 вв. Возникновение казачества.	4	4	--	
	<b>итого:</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	

<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование (14 час.)</b>				
3.1	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию	2	1	1	опрос
3.2	Условные знаки спортивных карт	2	2	--	
3.3	Техника ориентирования	2	1	1	
3.4	Тактика ориентирования	2	1	1	
3.5	Соревнования (старты) по спортивному ориентированию	6	2	4	соревнования
	<b>итого:</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (24 час.)</b>				
4.1.	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности	2	2	--	тестирование
4.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	2	2	--	
4.3.	Специальная физическая подготовка	20	2	18	
	<b>итого:</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь (6 час.)</b>				
5.1.	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях	1	1	--	Опрос, тестирование
5.2.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1	
5.3.	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2	
	<b>итого:</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>108</b>	<b>41</b>	<b>67</b>	

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»  
3 года обучения (6 часов в неделю)**

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Туристская подготовка (40 час.)</b>				
1.1.	Нормативные документы	1	1	--	опрос
1.2	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях	1	1	--	
1.3	Личное и групповое снаряжение туриста	2	1	1	
1.4.	Технико-тактическая подготовка на индивидуальных коротких пешеходных дистанциях	4	2	2	Соревнования
1.5.	Технико-тактическая подготовка на коротких пешеходных дистанциях	4	2	2	
1.6	Технико-тактическая подготовка на длинных пешеходных дистанциях	6	2	4	
1.7	Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы»	6	2	4	
1.8	Инструкторская и судейская подготовка	4	2	2	
1.9.	Туристские соревнования (старты, слеты)	12	2	10	
	<b>итого:</b>	<b>40</b>	<b>15</b>	<b>25</b>	
<b>2.</b>	<b>Краеведение (10 час.)</b>				

2.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	2	-	конкурс
2.2.	Донские земли в 18 столетии	2	2	-	
2.3.	19 век в истории Дона	2	2	-	
2.4.	Донской край в XX веке	4	4	-	
	<b>итого:</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование (16 час).</b>				
3.1.	Картографическая подготовка	2	1	1	Соревнования
3.2.	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	4	2	2	
3.3.	Соревнования (старты) по спортивному ориентированию	10	2	8	
	<b>итого:</b>	<b>16</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (28 час).</b>				
4.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	4	1	3	тестирование
4.2.	Специальная физическая подготовка	24	2	22	
	<b>итого:</b>	<b>28</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь (6 час).</b>				
5.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травматизма на занятиях, соревнованиях и в походе	1	1	-	Опрос, тестирование
5.2.	Походная медицинская аптечка	1	1	-	
5.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	-	2	
5.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	2	-	2	
	<b>итого:</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
<b>6</b>	<b>Организация и проведение походов (8 час).</b>				
6.1.	Подготовка к походу, путешествию	1	1	-	поход
6.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	1	1	-	
6.3.	Питание в туристском походе	1	1	-	
6.4.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	2	1	1	
6.5.	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения	1	1	-	
6.6.	Действия группы в экстремальных ситуациях	1	1	-	
6.7.	Подведение итогов туристского путешествия	1	1	-	
	<b>итого:</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>108</b>	<b>42</b>	<b>66</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»

### 1 год обучения

#### Раздел 1. Основы туристской подготовки. Туристская подготовка

##### 1.1. Значение туризма

*Теория:* Туризм - средство физического развития, оздоровления и закаливания.

Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного

туризма в России. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика.

*Практика:* Знакомство с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме.

## **1.2. Воспитательная роль туризма**

*Теория:* Цели и задачи на учебный год. Роль занятий туризмом в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, выбору профессии, будущей трудовой деятельности. Традиции туристского коллектива.

*Практика:* Просмотр видеофильма о туристском клубе, лучших спортсменах, знакомство с наглядной агитацией. Анкетирование юных туристов и родителей.

## **1.3. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях**

*Теория:* Правила поведения - основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности; поведения на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях.

*Практика:* Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью, ориентированию, в походе. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

## **1.4 Виды спортивного туризма**

*Теория:* Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, туристское многоборье. Особенности туристского многоборья.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и на контрольно-туристском маршруте. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России».

### **1.5. Личное и групповое снаряжение туриста**

*Теория:* Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-трехдневном походе. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации. Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; карабины, петли самостраховки, петля из репшнура диаметром 6 мм (прусик самостраховки), рукавицы, альпеншток, каска. Снаряжение для одно-трехдневного похода. Перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

*Практика:* Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов. Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям. Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации. Типы и функции веревок: динамические (для организации страховки и сопровождения), статические (для наведения перил). Маркировка веревок. Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные; их назначение, преимущества и недостатки. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Наведение

страховочных перил. Укладка рюкзака. Установка и снятие палатки. Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

## **1.6 Техничко-тактическая подготовка на индивидуальных коротких пешеходных дистанциях**

*Теория:* Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

*Практика:* Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями. Изучение техники вязания узлов. Спортивное и прикладное значение узлов.

## **1.7 Техничко-тактическая подготовка на коротких пешеходных дистанциях**

*Теория:* Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

*Практика:* Отработка техники движения и преодоления препятствий. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником):

- без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи;

- с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

### **1.8 Техничко-тактическая на длинных пешеходных дистанциях**

*Теория:* Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

*Практика:* Техника прохождения дистанций в соревнованиях с элементами ориентирования: маркированный, обозначенный маршрут, азимутальный ход. Выработка практических навыков и умений по организации самостраховки. Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

- без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенными судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание первой доврачебной помощи;

- с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

### **1.9. Туристские соревнования (старты, слеты).**

*Теория:* Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований  
Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований

*Практика:* Учебно-тренировочные соревнования, старты, сборы. Участие в стартах, соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного), областного масштабов на личных и командных дистанциях. Туристская полоса препятствий Совершенствование работы команды и индивидуально каждого спортсмена на соревнованиях по спортивному туризму. Участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских самоделок Разбор результатов.

### **1.10. Организация и проведение походов**

*Теория:* Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Организация и проведения экскурсий. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Значение правильного питания в походе. Организация питания в одно-трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке. Правила разведения

костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

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

*Практика:* Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Подготовка личного и группового снаряжения. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Составление меню и списка продуктов

## **Раздел 2. Краеведение**

**Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.**

*Теория:* 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.

*Практика:* Знакомство с картой своего края. "Путешествия" по карте. Проведение краеведческих викторин и наблюдений

### **2.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.**

*Теория:* 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.

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

### **Изучение района путешествия.**

*Теория:* 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 и рефератов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

*Практика:* Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе

## **2.4. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.**

*Теория:* 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. Охрана памятников истории и культуры.

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

## **Раздел 3. Топография и ориентирование**

### **3.1. Понятие о топографической и спортивной карте.**

*Теория:* Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

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

### **3.2. Условные знаки.**

*Теория:* 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. Что такое 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.

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

### **3.3. Ориентирование по горизонту, азимут.**

*Теория:* 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).

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

### **3.4. Компас. Работа с компасом.**

*Теория:* 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.

*Практика:* 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.).

### **3.5. Измерение расстояний.**

*Теория:* Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

*Практика:* Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения 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.

### **3.6. Способы ориентирования.**

*Теория:* Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, 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.

*Практика:* 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.

### **3.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери**

## **ориентировки.**

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

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

*Практика:* 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 восстановления местонахождения.

## **Соревнования (старты) по спортивному ориентированию.**

*Теория:* Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша. Специальная разминка ориентировщика перед стартом.

*Практика:* Учебно-тренировочные соревнования, старты, сборы, занятия по совершенствованию специальных умений и навыков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского, областного масштабов.

## **Раздел 4. Специальная физическая подготовка**

### **4.1 Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека.**

*Теория:* Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом. Совершенствование координации

движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

### **Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.**

*Теория:* Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания.

*Практика:* Прохождение врачебного контроля два раза в год и перед соревнованиями. Ведение дневника самоконтроля.

### **4.3. Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Роль специальных физических упражнений в жизни человека. Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

*Практика:* Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

## **Раздел 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### **5.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.**

*Теория:* Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков – их влияние на организм человека.

*Практика:* Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

### **Походная медицинская аптечка.**

*Теория:* Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

*Практика:* Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием.

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

*Теория:* Соблюдение гигиенических требований в походе и на слете. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

*Практика:* Освоение способов наложения повязок на раны, наложения жгута. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ» 2 год обучения**

### **Раздел 1. Туристская подготовка**

#### **1.1. История развития туризма.**

*Теория:* История освоения России, книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. История развития детско–юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива.

#### **1.2. Классификация видов туристского многоборья**

*Теория:* Виды туристского многоборья. Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (короткая пешеходная дистанция:

личная и командная, соревнования связок, эстафеты). Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (длинная пешеходная дистанция, контрольно-туристский маршрут).

### **1.3. Нормативные документы**

*Теория:* Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Права и обязанности участников. Значки «Юный турист России», «Турист России».

### **1.4. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях**

*Теория:* Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слета, похода. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Меры личной безопасности в различных ситуациях. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

### **1.5. Личное и групповое снаряжение туриста**

*Теория:* Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для многодневного слета, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Понятие о походном снаряжении. Правила размещения предметов в рюкзаке. Хранение и использование личного снаряжения. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др.

*Практика:* Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, прусика самостраховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние. Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям. Изготовление и

совершенствование личного снаряжения. Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора

## **1.6 Техничко-тактическая подготовка на индивидуальных коротких пешеходных дистанциях**

*Теория:* Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

*Практика:* Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой: *без специального туристского снаряжения:* подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем - траверс - спуск с альпенштоком; «маятник»; гать; *с использованием специального туристского снаряжения:* переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

Изучение техники вязания узлов. Спортивное и прикладное значение узлов.

## **1.7 Техничко-тактическая подготовка на коротких пешеходных дистанциях**

*Теория:* Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Отработка техники движения и преодоления препятствий Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

*Практика:* Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения)

на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внестатных ситуаций:

*без специального туристского снаряжения:* установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону с альпенштоком; вязание узлов; «маятник»; гать; оказание медицинской доврачебной помощи;

*с использованием специального туристского снаряжения:* организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенным судьями.

Изучение техники вязания узлов. Штрафы за совершенные ошибки.

### **1.8 Техничко-тактическая подготовка на длинных пешеходных дистанциях**

*Теория:* Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов контрольно-туристского маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды. Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (одергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

*Практика:* Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации

страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

*без специального туристского снаряжения:* установка и снятие палатки; оказание первой доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа через реку вброд по веревке;

*с наведением сопровождения:* организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по веревке на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями;

*с наведением перил:* подъем с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил.

### **1.9. Туристские соревнования (старты, слеты).**

*Теория:* Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований. Специальная разминка перед стартом.

*Практика:* Учебно-тренировочные соревнования, старты, сборы. Участие в стартах, соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного), областного масштабов на личных и командных дистанциях. Туристская полоса препятствий. Совершенствование работы команды и индивидуально каждого спортсмена на соревнованиях по спортивному туризму. Участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских самоделок Разбор результатов.

### **1.10. Организация и проведение походов**

*Теория:* Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Значение правильного питания в походе. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

*Практика:* Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Уборка места лагеря перед уходом группы. Составление меню и списка продуктов.

## **Раздел 2. Краеведение**

### **2.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

*Теория:* Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом.

*Практика:* Знакомство с картой своего края. "Путешествия" по карте. Проведение краеведческих викторин.

### **2.2 Древнейшая история Дона. История Дона в раннем средневековье**

*Теория:* Следы древнейших людей на Дону. Ранний палеолит. Кенотафы — символические захоронения. Загадки киммерийцев. Общественный строй. Образ жизни скифов второй половины VII века до н.э. — VI века до н.э. Скифы — потомки

племен эпохи поздней бронзы, эпохи племен срубной культуры. Сарматы. Сарматское господство в Подонье и Северном Причерноморье. Появление греков на берегах азовского моря. Славянские поселения на Дону (VII-IX вв.). Появление в степях Подонья печенегов (конец IX в.). Борьба Руси с кочевниками. Ярослав Мудрый. Разгром печенегов в 1036 году. Половцы. Каменные половецкие изваяния - произведения степного искусства. Вторжение на Дон монголо-татарских завоевателей под руководством Чингисхана. Вторичное вторжение на Дон в 1238г. монголо-татар под предводительством хана Батыея.

*Практика:* Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края.

### **2.3. История Донского края в 16-17 вв. Возникновение казачества**

*Теория:* Роль казаков в освоении Сибири и Дальнего Востока. Ермак Тимофеевич – покоритель Сибирского царства. Казачество в период «смутного времени». Борьба за Азов. Союз донцов с Запорожской Сечью. Азовское сидение казаков (1637-1642 гг.). Причина сдачи города. Получение жалования от казны за службу. Основание города Черкаска в 1644г. Эпоха Петра I. Царь Петр на Дону. Участие донских казаков в Азовских походах Петра I. Основание Таганрога в 1696-1698 гг.

*Практика:* Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории казачества.

## **Раздел 3. Топография и ориентирование**

### **3.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию**

*Теория:* Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. «Стоимость» КП. Подведение результатов.

*Практика:* Действия участника на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

### **3.2. Условные знаки спортивных карт**

*Теория:* Виды условных знаков. Масштабные, немасштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

*Практика:* Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

### **3.3. Техника ориентирования**

*Теория:* Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

*Практика:* Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

### **3.4. Тактика ориентирования**

*Теория:* Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

*Практика:* Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

### **3.5. Соревнования (старты) по спортивному ориентированию**

*Теория:* Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша. Специальная разминка ориентировщика перед стартом.

*Практика:* Разминка ориентировщика перед стартом. Учебно-тренировочные соревнования, старты, сборы, занятия по совершенствованию специальных умений и навыков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского, областного масштабов.

## **Раздел 4. Специальная физическая подготовка**

### **4.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на**

#### **укрепление здоровья, повышение работоспособности**

*Теория:* Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий туристским многоборьем.

### **4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.**

*Теория:* Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

*Практика:* Прохождение врачебного контроля два раза в год и перед соревнованиями. Ведение дневника самоконтроля.

### **4.3. Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Роль специальных физических упражнений в жизни человека. Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

*Практика:* Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастической стенке:

подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

## **Раздел 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### **5.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях**

*Теория:* Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

*Практика:* Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

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

Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

*Практика:* Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обеззараживание питьевой воды различными способами.

### **5.3. Приемы транспортировки пострадавшего**

*Теория:* Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

*Практика:* Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

# ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»

## 3 год обучения

### Раздел 1. Основы туристской подготовки. Туристская подготовка

#### Нормативные документы

*Теория:* Единая Всероссийская спортивная классификация. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. Разрядные требования по туристскому многоборью. Туристские слеты и соревнования. Программа областных, городских соревнований по туристскому многоборью. Техническая информация о дистанциях соревнований. Характеристика дистанций 3-го класса. Права и обязанности участников соревнований.

#### 1.2. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях

*Теория:* Соблюдение безопасности - основное и обязательное требование при проведении тренировочных занятий и соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походах. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме субъективные и объективные. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях (переправа первого участника через водную преграду, работа на опасных скальных участках, натяжение перил с помощью блоков или полиспастов). Психологическая совместимость участников команды и ее значение для безопасности на соревнованиях.

*Практика:* Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательной дисциплины. Соблюдение безопасности при работе на технических этапах на соревнованиях. Отработка навыков действий участников в экстремальных (нестандартных) ситуациях. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и само страховки. Подготовка снаряжения к соревнованиям.

#### 1.3. Личное и групповое снаряжение туриста

*Теория:* Перечень личного и группового снаряжения. Требования к нему и правила эксплуатации. Подбор личного и группового снаряжения для участия в соревнованиях по туристскому многоборью на личных, лично-командных и

командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Правила эксплуатации группового снаряжения.

*Практика:* Изготовление, совершенствование, ремонт и хранение личного снаряжения.

Подготовка группового снаряжения: блоки и полиспаст, сдвоенная петля самостраховки диаметром по 10 мм (станция). Правила эксплуатации, транспортировки. Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований. Формирование у членов команды навыков применения снаряжения. Изготовление усов самостраховки, петель самостраховки, хранение группового снаряжения.

#### **1.4. Техничко-тактическая подготовка на индивидуальных коротких пешеходных дистанциях**

*Теория:* Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го и 3-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

*Практика:* Освоение технических этапов на дистанции 3-го класса («Навесная переправа», «Параллельная переправа с перестежками без потери страховки»). Закрепление умений и навыков прохождения технических этапов на дистанции 2-го класса. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

#### **1.5 Техничко-тактическая подготовка на коротких пешеходных дистанциях**

*Теория:* Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-го, 3-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

*Практика:* Разработка тактических схем преодоления технических этапов, применение различных специальных средств для наведения перил на этапах: блоки и полиспаст, «станция». Зарисовка схем этапов по техническим параметрам, планирование способов их прохождения. Прохождение технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе и дистанции. Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным

тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником). Формирование навыков внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нештатных ситуаций на технических этапах. Организация наведения и сопровождения на технических этапах дистанций 2-го, 3-го классов.

### **1.6 Техничко-тактическая подготовка на длинных пешеходных дистанциях**

*Теория:* Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-го и 3-го класса. Тактика личного прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

*Практика:* Организация командной страховки первого участника при преодолении сухого оврага и водной преграды, обязанности первого и замыкающего участника. Наведение и снятие горизонтальных перил. Отработка навыков работы на этапах по заранее разработанным тактическим схемам. Совершенствование прохождения технических этапов дистанции 2-го класса.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой с наведением, перил и сопровождения: организация сопровождения на навесной переправе, наведенной судьями; организация сопровождения на навесной переправе, наведенной командой; подъем, спуск по склону, траверс по перилам, наведенным командой; подъем - траверс - спуск по перилам, наведенным командой; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных командой; укладка бревна через реку (овраг) с наведением перил и организацией сопровождения; переправа через реку вброд по перилам, наведенным командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах.

### **1.7. Техничко-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы»**

*Теория:* Соревнования по поисково-спасательным работам: основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению на соревнованиях при работе с «пострадавшим». Организация поиска «пострадавшего» на дистанции по поисково-спасательным работам. Условно пострадавший, правила его поведения.

Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах дистанции по поисково-спасательным работам.

*Практика:* Формирование умений и отработка навыков и технологии работы команды с «пострадавшим» на технических этапах дистанции ПСР. Условные знаки аварийной сигнализации.

Выполнение отдельных технических приемов поисково-спасательных работ при организации страховки «пострадавшего» и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, организация полиспаста, само страховка «пострадавшего» и сопровождающего. Приемы транспортировки «пострадавшего».

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

*без специального туристского снаряжения:* транспортировка «пострадавшего» на носилках по пересеченной местности;

*с наведением перил и организацией сопровождения:* переправа условного пострадавшего по навесной переправе, наведенной судьями; переправа «пострадавшего» через сухой овраг по бревну по перилам, наведенным командой; подъем «пострадавшего» по склону (на сопровождающем) по перилам, наведенным командой; спуск «пострадавшего» по склону (на сопровождающем) по перилам, наведенным командой; траверс склона с «пострадавшим» (на сопровождающем).

## **1.8. Инструкторская и судейская подготовка**

*Теория:* Разработка отдельных этапов занятий (под контролем и по заданию руководителя). Выполнение обязанностей (по подготовке этапов, оформительских, информационных и т.д.) при проведении классификационных соревнований в группе. Права и обязанности судей. Виды и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) туристской техники. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, к местам расположения участников и зрителей.

*Практика:* Проведение отдельных этапов занятий (под контролем и по заданию руководителя). Участие в судействе соревнований в качестве судьи на дистанции,

судьи-хронометриста, помощника главного судьи этапа. Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации. Участие в подготовке дистанции (планирование на карте и установка на местности). Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике.

### **1.9. Туристские соревнования (старты, слеты).**

*Теория:* Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований

*Практика:* Учебно-тренировочные старты, соревнования, сборы. Участие в стартах, соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного), областного масштабов на личных и командных дистанциях. Туристская полоса препятствий. Совершенствование работы команды и индивидуально каждого спортсмена на соревнованиях по спортивному туризму. Участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских самоделок Разбор результатов Соревнований

## **Раздел 2. Краеведение**

### **2.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

*Теория:* Территория и границы родного края. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

### **2.2. Донские земли в XVIII столетии.**

*Теория:* Основные занятия донских казаков в XVIIIв. Земледелие и скотоводство. Рыболовство и охота. Виноградство. Виноделие. Развитие торговли. Черкасск – крупный торговый центр Дона. Конец Донской вольницы. Отмена принципа: «С Дона выдачи нет», обязательность военной службы с 1723г. Участие казаков в северной войне со шведами.

Окончательное присоединение Приазовья к России. Строительство крепости Св. Анны, учреждение Темерницкой таможни (1749г.). Сооружение крепости Св. Дмитрия Ростовского, ее стратегическое значение.

Крестьянская война под предводительством Е.И.Пугачева (1772-1773 гг.), участие в ней донских крестьян и казаков. Причины поражения и последствия.

Участие казаков в походе на Кубань. Князь Потемкин. Итоги похода.

*Практика:* Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой.

### **2.3. 19 век в истории Дона.**

*Теория:* Основные занятия донских казаков в XIX в. Земледелие и скотоводство.

Коневодство, рыболовство, виноградарство, торговля, развитие промышленности.

Политическая и военная организация казаков. «Область Войска Донского» с 1870 г.

Основание г. Новочеркаска (1805г.) – новой столицы казаков. Участие казачьих полков в войне с французами 1805-1807 гг., со Швецией 1806-1809 гг., с Турцией 1806-1812гг.

Подвиги донских казаков в Отечественной войне 1812 г. и заграничных походах 1813-1814 гг. Атаман М. Платов – человек и легенда.

Формирование пролетариата на Дону, его состав, условия труда.

Революционно-освободительное движение на Дону в 60-90 гг XIX в. Ростовская стачка 1893-1894 гг. Становление казачьей военной и гражданской интеллигенции, ее вклад в российскую науку и культуру.

*Практика:* Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой.

### **2.4. Донской край в начале XX века.**

*Теория:* Обострение межсословных и классовых противоречий в крае. Стачка ростовского пролетариата 1902г. и ее значение. Начало крестьянского движения.

Революционные события 1905-1907 гг. Участие донцов в подавлении «революционной смуты». «Наказы» казаков 1906-1907 гг. Отказ от несения полицейских, карательных функций.

Донское казачество в первой мировой войне 1914-1917 гг. Создание I и II Конных армий в составе Красной армии, их военные успехи. Полководцы гражданской войны: Б.А.Думенко, Ф.К.Миронов, С.М.Буденный.

Образование белоказачьей Донской армии, ее действия в составе войск А.И.Деникина. «Белый» и «красный» террор. Гражданская война – трагедия расказачивания.

Освобождение территории Дона и восстановление Советской власти в марте 1920г. Исход «белого» казачества в эмиграцию после падения Крыма. Индустриализация Дона, строительство Ростсельмаша (1926-1928гг.). Стахановское движение.

Военная реформа 1936г. и восстановление казачьих частей в Красной Армии.

Ростов-на-Дону в годы Великой Отечественной войны. Послевоенное восстановление.

*Практика:* Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой.

### **Раздел 3. Топография и ориентирование**

#### **3.1. Картографическая подготовка**

*Теория:* Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем. Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения, построение профиля маршрута. Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования. Характеристика карты: размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

*Практика:* Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм рельефа. Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа.

#### **3.2. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика**

*Теория:* Тактико-технические приемы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. Направление. Контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам местности, контроль высоты. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

*Практика:* Чтение карты («точное» и «грубое»), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу (БП)». Отработка приемов ориентирования: движение по азимуту с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Тренировка памяти (кратковременной, оперативной, долговременной). Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

### **3.3. Соревнования (старты) по спортивному ориентированию**

*Теория:* Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика. Специальная разминка ориентировщика перед стартом.

*Практика:* Разминка ориентировщика перед стартом. Учебно-тренировочные соревнования, старты, сборы, занятия по совершенствованию специальных умений и навыков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского, областного масштабов.

## **Раздел 4. Специальная физическая подготовка**

### **4.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.**

*Теория:* Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение физических

показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

*Практика:* Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

#### **4.2. Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки.

*Практика:* Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

### **Раздел 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

#### **5.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травматизма на занятиях, соревнованиях и в походе**

*Теория:* Самоконтроль на занятиях. Правила личной гигиены при проведении тренировок, слетов, соревнований, походов. Закаливание организма - основное средство повышения иммунитета.

#### **5.2. Походная медицинская аптечка**

*Теория:* Подготовка походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания к применению лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

*Практика:* Подготовка походной аптечки. Знакомство с назначением лекарственных средств. Защита аптечки от повреждений и промокания.

#### **5.3. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи**

*Теория:* Профилактика и оказания первой помощи при переутомлении, травме,

ушибе, ожоге, обмороке, тепловом и солнечном ударе, обморожении, пищевых отравлениях. Первая помощь при кровотечениях.

*Практика:* Отработка правил оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

#### **5.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

*Теория:* Имобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами, обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение «пострадавшего» при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

*Практика:* Отработка разнообразных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

### **Раздел 6. Организация и проведение походов**

#### **6.1. Подготовка к походу, путешествию**

*Теория:* Выбор района путешествия. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково–спасательном отряде.

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

*Практика:* Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов–графиков и маршрутов учебно–тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в

#### **6.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

*Теория:* Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района

путешествия.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности бивака на дневке, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

*Практика:* Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

### **6.3. Питание в туристском походе**

*Теория:* Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути.

Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов).

*Практика:* Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре. Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **6.4. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе**

*Теория:* Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек.

Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

*Практика:* Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

## **6.5. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения**

*Теория:* Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Разбор и анализ несчастных случаев в туристском походе.

## **6.6. Действия группы в экстремальных ситуациях**

*Теория:* Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из экстремальных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

*Практика:* Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной экстремальной ситуации в зависимости от вида похода, местности и погодных условий.

### **6.7. Подведение итогов похода**

*Практика:* Подготовка и обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Содержание программы направлено на создание условий для интеллектуального и духовного развития личности учащегося; развитие мотивации личности к познанию и творчеству; приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям и российским традициям, достижениям российской культуры. Программа предусматривает приобретение учащимися знаний о родном крае, о технике и тактике туристского многоборья, ориентировании на местности, оказании первой доврачебной помощи, получение спортивных разрядов.

Решение воспитательных и оздоровительных задач является обязательным компонентом каждой темы.

Большая часть программы отведена практическим занятиям. Их можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года

Подготовка обучающихся в программе разделена на следующие этапы: предварительной (базовой) подготовки – первый год обучения; начальной специализации в туристско-спортивной подготовке – второй-третий годы обучения.

Первый год обучения (базовый) предполагает преподавание основ туристского многоборья, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения. При этом по окончании базовой подготовки предусматривается участие в соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма, на

контрольно-туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 1-2 класса, по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов, а также участие в однодневном туристско-тренировочном походе, краеведческих конференциях.

Второй год обучения (начальной специализации) предполагает обучение техническим видам личной и командной техники пешеходного туризма, прохождению контрольно-туристского маршрута (КТМ), туристскому ориентированию. При этом по окончании начальной подготовки предусматривается участие в соревнованиях: на дистанциях 1-2 класса по туристскому многоборью, спортивному ориентированию городского (районного) и областного масштабов, а также участие в нескольких однодневных и многодневных тренировочных туристских походах, краеведческих конференциях.

Третий год обучения предполагает дальнейшее расширение и углубление знаний по туристско-спортивной подготовке; участие в зачетных туристских соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма, на контрольно-туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 2-3 класса городского (районного) и областного масштабов; обучение поисково-спасательным работам (ПОР); участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе и эстафетному; участие в многодневном походе; получение спортивных разрядов по туристскому многоборью, спортивному ориентированию и туристскому походу; участие в конкурсных программах слетов: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, туристской песни, туристских самоделок; подготовку организаторов туристского движения, судей соревнований (судей на дистанции, судей-хронометристов, помощника главного судьи этапа на дистанции по туристскому многоборью).

Программа учитывает необходимость связи теоретического материала, усвоенного учащимися на занятиях в течение учебного года, с практическими умениями и навыками, необходимыми в походах и повседневной жизни. Для успешной реализации поставленных задач выделены следующие разделы туристско-краеведческой деятельности (см. табл. 1). Программы каждого года обучения состоят из разделов, позволяющих совершенствовать мастерство воспитанников

постепенно, возвращаясь к изученному ранее, но на более сложном уровне. Тема «Организация и проведение походов» на первом и втором году обучения включена в раздел «Основы туристской подготовки. Туристская подготовка», На третьем году обучения, в целях лучшего усвоения преподаваемого материала, тема «Организация и проведение походов» выделена в отдельный раздел

Успех освоения программы зависит от уровня и количества занятий на местности и проведения походов, а также участия в различных соревнованиях. Принятая структура программы обеспечивает её динамичность. Процесс воспитания и обучения ориентируется на достижение определенного уровня квалификации. Причём квалификационный уровень характеризуется комплексной и законченной подготовленностью к выполнению разрядных требований и судейской категории. Каждый квалификационный уровень имеет два направления знаний – теоретическое и практическое. При этом квалификационные уровни построены таким образом, что успешное завершение одного из них дает основу для уверенного начала обучения в следующем этапе подготовки, сохраняет преемственность, движется по возрастающей – от простого к сложному, от базовой подготовки к спортивному совершенствованию.

Теоретические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов. Практические занятия проводятся в одно-трёх дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения соревнований, конференций, слётов и других туристских мероприятий.

В конце каждого учебного года при проверке усвоения материала используется тестовая система оценки знаний, умений и навыков по туризму, по трем уровням: низкий, средний, высокий – по физической подготовке и практическому усвоению материала, а также за рамками учебных часов проводится многодневное туристское мероприятие – поход, слёт, туристский лагерь, сборы и т.п.

Механизмом оценивания результатов является:

- контроль уровня общефизической подготовки по основным показателям (сила, ловкость, скорость, выносливость);
- проверка уровня сформированности знаний и навыков (по итогам соревнований);
- медицинское обследование (два раза в год);

- тестирование и доклады по краеведческому материалу.

В конце каждого года обучения за рамками учебных часов проводится многодневное туристское мероприятие – поход, слёт, туристский лагерь, сборы и т.п. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, детоцентризма, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)
- занятия – изучение нового материала;
- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;
- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения,
- контрольное занятие - проводятся после прохождения части программного материала;
- соревнование, поход, экскурсия и т.д.

Основные принципы построения учебного занятия:

- постепенность в развитии природных данных обучающихся;
- строгая последовательность в изучении и овладении туристской лексикой и техническими приемами;

- систематичность, регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса;
- проявление педагогической гибкости по отношению к учащимся;
- принцип эмоционально-психологической комфортности (создание образовательной среды, обеспечивающей снятие, по возможности, всех стрессообразующих факторов учебного процесса);
- принцип деятельности (новое знание вводится не в готовом виде, а через самостоятельное открытие);
- принцип интеграции разных видов деятельности (туризм, ориентирование, краеведение);
- принцип взаимосвязи и взаимопроникновения программных разделов;
- принцип совместной деятельности педагога, учащегося и родителей
- принцип учета индивидуальных особенностей учащихся.

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе.

1. Демонстрационные: показ; пример; видео иллюстрация.
2. Вербальные: объяснение; беседа; рассказ; анализ; инструктаж.
3. Практические: упражнение; игра; взаимоконтроль; самоконтроль.
4. Стимулирующие: соревнование; конкурс; поощрение.

### **Структура учебного занятия**

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия.

Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части – сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия

Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач. Задачи, и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определенные функции организма).

Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия.

Выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесса.

Основная задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных людей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.

### **Комплекс организационно-педагогических условий**

Объем программы – содержание программы рассчитано на 3 года занятий. Учебная программа рассчитана на 108 часов в год, с сентября по май включительно.

Для проведения экскурсий, соревнований рекомендуются занятия продолжительностью до 6 часов. Зачетное многодневное мероприятие (сборы, слёт, поход и т.п.) - до 10 дней.

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

Для успешного проведения занятий по дополнительной общеобразовательной программе «Туристы-краеведы» требуется спортзал, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям, и оборудованный необходимым количеством опор , также проведение практических занятий может происходить на стадионе, в парке или в лесу.

### **Материально-техническая база**

Спортивный зал;

Площадка для организации спортивно-туристских игр на открытом воздухе;

Подсобное помещение для хранения инвентаря;

Медицинская аптечка;

Палатки туристские;

Рюкзаки туристские;

Коврики туристские;

Компасы;

Топографические и спортивные карты местности;

Веревки, страховочные обвязки, карабины;

### **Информационное обеспечение**

Учебные фильмы

Презентации

Интернет сайты

### **Оценочные материалы**

Образовательная деятельность по данной программе предусматривает следующие формы диагностики и аттестации:

- вводная диагностика, проводится перед началом обучения (сентябрь) и предназначена для выявления уровня подготовленности обучающихся к усвоению программы.

-текущая диагностика осуществляется на занятиях через опрос, тестирование, наблюдение, оценку педагогом, выполнение норматива, участие в соревнованиях  
 -итоговый контроль по окончании реализации программы – выполнение контрольных нормативов, участие в турслете, в туристических походах.

Формы контроля: беседа, опрос, тестирование уровня физической подготовленности, протоколы соревнований

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию дополнительной образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Психологическая диагностика воспитанников проводится в виде тестов, игр, анкет. Отслеживается результативность в достижениях воспитанников объединения.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
1.1 Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Способность ответить на простые вопросы по всем темам за год.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний.	1	Тестирование, опрос
		Средний уровень – ребенок способен ответить на более половины вопросов.	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний.	10	
<b>2. Практическая подготовка</b>				
2.1. Туристская подготовка	Умение пользоваться снаряжением, организовать быт, ориентироваться, оказывать первую помощь	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
2.2. Краеведческие навыки	Умение проводить наблюдения, исследования и оформлять результаты	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
2.3. Общая физическая	выполнение контрольных	Минимальный уровень	1	Наблюдение.

подготовка.	нормативов	Средний уровень	5	тестирование
		Максимальный уровень	10	
2.4 Специальная физическая подготовка	Умение преодолевать препятствия, выполнение контрольных нормативов	Минимальный уровень	1	Наблюдение. тестирование
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
<b>3. Общеучебные умения и навыки ребенка</b>				
3.1 Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень – ребенок испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в помощи педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – работает с помощью педагога	5	
		Максимальный уровень - работает самостоятельно, не испытывает затруднения.	10	
3.2 Учебно - организационные навыки и умения	Способность самостоятельно подготовиться к занятию и убрать за собой.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем ½ объема навыков	1	Наблюдение
		Средний уровень– объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	
3.3 Умение соблюдать правила безопасности во время занятий	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.	Минимальный уровень– ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности	1	Наблюдение
		Средний уровень– объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативно-правовые документы.

1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.) — URL: [http://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/conventions/childcon.shtml](http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон «Об общественных объединениях» от 19.05.1995 г. № 82-ФЗ (редакция от 20.12.2017 г. № 404-ФЗ).
4. Федеральный закон «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений» от 28.06.1995 г. № 98-ФЗ (редакция от 28.12.2016 № 478-ФЗ).
5. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (редакция от 28.12.2016 г. № 465-ФЗ).
6. Федеральный проект «Патриотическое воспитание на 2021-2024гг».
7. Указ Президента Российской Федерации от 13.04.2011 г. № 444 (ред. от 29.06.2013) «О дополнительных мерах по обеспечению прав и защиты интересов несовершеннолетних граждан Российской Федерации».
8. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р.
9. Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014г. № 2403р.
10. Национальный проект «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
11. Санитарные правила СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Утверждены постановлением Главного государственного

санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (зарегистрировано Минюстом России 18.12.2020, регистрационный № 61573).

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».
13. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций». Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
14. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» Приложение № 1 к письму Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

### **Литература для педагога:**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
3. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. М., Воениздат, 1971.
4. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 1993.

5. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. М.:ФиС, 1987
6. Гранильщиков Ю.В. и др. Горный туризм. М., Физкультура и спорт, 1966.
7. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ: Сб. документов. Воспитательная работа в школе. М., Просвещение, 1977, с. 192.
8. Лахин А.Ф., Былинский В.И. Военная топография. М., Воениздат, 1963
9. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., Физкультура и спорт, 1967
10. Рошин А.Н. Ориентирование на местности. М., Недра, 1966.
11. Спутник туриста. М., Физкультура и спорт, 1969
12. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.

#### **Литература для учащихся:**

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
3. Иванов Е. Знакомьтесь - ориентирование, - В сб.: Сам выбирай туристский маршрут. М., Профиздат, 1968
4. Каледин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов. М., Физкультура и спорт, 1968
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1987.
6. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.
7. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
8. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. М., Мысль, 1966.