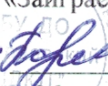


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Заиграевский центр детского и юношеского творчества»
671310, Республика Бурятия, Заиграевский район, пос. Заиграево, ул. Ленина, дом 24,
тел: (8 30136) 4-18-61; e-mail: pwl.nl24@mail.ru

Принята на заседании
педагогического совета

от «26» августа 2024 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
директор МБУ ДО
«Заиграевский ЦДЮТ»

Лопова М.П.
«26» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Ветер странствий»

Возраст обучающихся: 7 -17 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Автор – составитель:

Михайлова Валентина Сергеевна,
педагог дополнительного образования,
руководитель клуба «Азимут»

1. Пояснительная записка

Данная программа имеет туристско-краеведческую направленность и предусматривает знакомство учащихся с дисциплиной спортивного туризма – «дистанции пешеходные», элементами спортивного ориентирования, пожарно-прикладного спорта, походной деятельностью и школой безопасности, основами медицины.

Образовательная общеразвивающая программа туристского клуба "Азимут" разработана в соответствии с требованиями нормативных документов:

1. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися, Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр ДЮТик», г. Москва 2020год.
2. Правила спортивного туризма (группа дисциплин «маршрут») утверждены приказом Министерства спорта России от 22.07.2019 г
3. Правила спортивного туризма (группа дисциплин «дистанция») утверждены приказом Министерства спорта России от 22.07.2019 г.
4. Приказ №293 от 13.07.1992 «Об утверждении нормативных документов по туристско-краеведческой деятельности» (приложение 1).
5. Приказ от 18 сентября 2014 г. Министерства спорта «Требования к получению разрядов». Вид программы: модифицированная, вариативная.
6. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися, Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр ДЮТик», г. Москва 2015год.
7. Правила вида спортивный туризм утверждены приказом Минспорта России от 22.04.2021 г. № 255.
8. Приказ №293 от 13.07.1992 «Об утверждении нормативных документов по туристско-краеведческой деятельности» (приложение 1).
9. Приказ от 18 сентября 2014 г. Министерства спорта «Требования к получению разрядов». Вид программы: модифицированная, вариативная.
10. Постановление от 01.06.2024 г. №761 об утверждении Правил оказания услуг инструктора-проводника

Направленность.

Спортивный туризм с каждым годом становится более привлекательным видом досуга, как среди взрослого населения, так и среди подрастающего поколения. История детско-юношеского туризма в Российской Федерации имеет многолетнюю традицию и опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности. Во время походов, экскурсий, решаются задачи воспитания патриотизма, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, что ставит спортивный туризм в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подростков и молодежи. Привлекательность системы дополнительного образования детей – в его непохожести на школу – обязательную среду обитания современного ребенка. В системе дополнительного образования детей, сочетаются различные виды деятельности: обучение, общение, занятие «любимым делом», отдых, развлечение, творчество. Его образовательное пространство – самая благоприятная сфера для самореализации воспитанников.

Развитие здоровой личности ребенка, а также создание условий для его самоопределения и самореализации – одна из задач, поставленных законом «Об образовании» Российской Федерации. Данная программа разработана на основании программ для системы дополнительного образования детей, авторы: И.А. Дрогов, Юные туристы-спасатели. – М., ЦДЮТиК., 2010.; Программы дополнительного образования учащихся республиканского центра детско-юношеского туризма и краеведения. – Улан-Удэ: Издат-во «Бэлиг», 2002.; «Дополнительные образовательные программы» №2 [44] 2016. – М., ООО «Новое образование», 2016.-80с.

Учитывая опыт существующих программ туристских кружков и клубов, и анализируя работу местного социума, где решаются вопросы развития здорового потенциала детей, выявили существующую проблему. Она заключается в том, что недостаточно развит детский туризм в учреждениях дополнительного образования Заиграевского района, в частности в Заиграевском центре детского и юношеского творчества и социуме пгт.Заиграево. Чтобы восполнить данный пробел местного социального заказа, была разработана дополнительная образовательная программа «Ветер странствий» туристского клуба «Азимут», которая имеет туристско-краеведческую направленность.

Актуальность программы особенно повышается на фоне резкого снижения двигательной активности детей в течение дня. В настоящее время одной из важных социально-педагогических задач, наряду с подготовкой подрастающего поколения к профессиональному труду и общественной деятельности, является так же воспитание патриотизма, приверженности родной культуре, своему краю. Причем педагогическая работа в этом направлении должна охватывать все стороны жизнедеятельности подростка: учеба, быт, досуг. Туризм же, особенно учитывая большие региональные туристско-экскурсионные возможности, дает прекрасную перспективу развития всесторонне развитой личности.

Новизна данной образовательной общеразвивающей программы заключается в том, что занятия по туризму становятся естественным продолжением пребывания ребенка в стенах общеобразовательного учреждения. Систематические занятия являются для ребенка и досугом, и тренировочным занятием, и источником получения новых знаний и навыков. Данная программа педагогически целесообразна, так как при ее реализации выполняются основные принципы всесторонней подготовки туристов. Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, развития индивидуальных особенностей занимающихся, разнообразие программного материала для практических занятий и тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Педагогическая целесообразность программы заключается в возможности тесного

сотрудничества педагога с воспитанником, а так же использовании гармоничной образовательной среды и ее компонентов, дающих хороший воспитательный и развивающий эффект. Походы и экскурсии, участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию обеспечивают целостность психического, физического, умственного и духовного процесса развития.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности туризма для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс направлен на решение следующих **задач**:

- развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам специфических видов двигательных действий;
- углубление представления о правилах соревнований, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранного вида спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Объем программы.

Программа рассчитана на пять лет обучения учащихся в возрасте 7 до 17 лет, но в случае необходимости может быть реализована в течение более длительного срока. После прохождения пятилетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Занятия групп проводятся согласно санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей (СаНПиН), согласно, утвержденного расписания. Практические занятия составляют большую часть программы.

Теоретические занятия в помещении или практика в помещении проводятся согласно возрасту и часовой нагрузке, а остальное образовательное время выделяется для практики на местности, походы и соревнования. После второго года обучения практическая деятельность преобладает над теоретическими занятиями. Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив. На протяжении всех лет обучения учащиеся совершенствуют свои знания и навыки, а так же свой коллектив, туристскую группу. Расписание занятий составляется согласно более благоприятному режиму учебных занятий и отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Основной формой организации учебной деятельности являются групповые занятия. Теоретические занятия могут включать как темы одного образовательного блока, так и являться синтезом взаимораскрываемых тем изучаемой проблемы, например: спортивный туризм, туристская группа, психология, этика, ориентирование. Выработке и прочному закреплению знаний, умений и навыков, обучающихся по программе, способствует практическая подготовка и участие в спортивных походах, туристских соревнованиях и слетах, которое может являться так же и одним из критериев оценки результатов реализации программы. В целях раскрытия содержания программы по туризму используются современные образовательные технологии, которые применяются на занятиях и туристических мероприятиях.

Все занятия туризмом проходят с учетом возрастных особенностей, индивидуальных возможностей, уровня подготовленности и состояния здоровья воспитанников, используя индивидуальный и дифференцированный методы обучения.

Дифференциация осуществляется за счет того, что, предлагая воспитанникам одинаковый объем изучаемого материала, педагог ориентируется на разные уровни требования к его усвоению. Применение **разноуровневого и разновозрастного обучения** помогает достичь следующих целей:

Стартовый уровень: пробудить интерес к туристской деятельности путем использования заданий базового уровня, позволяющих работать в соответствии с его индивидуальными способностями; получить первоначальные знания и умения в области спортивного туризма и ориентирования.

Базовый уровень: развивать устойчивый интерес к спортивному ориентированию и туризму; закрепить и совершенствовать полученные знания на стартовом уровне; способствовать развитию умений к самостоятельной и командной работе.

Продвинутый уровень: закрепить полученные знания в предыдущих уровнях; самостоятельная и командная работа, педагог выступает в роли помощника и судьи; подготовка воспитанников к выполнению более сложных задач и усвоение более сложного материала (н/р участие в Российских соревнованиях).

Технологию разноуровневого обучения провожу так: для воспитанников отвожу время, которое соответствует его личным способностям и возможностям, что позволяет усваивать задание. При этом группы формирую по типу: младшая, средняя, старшая.

Занятия туристского клуба проводятся со всеми желающими детьми. Количество воспитанников по группам: в младшей группе 15 человек; в средней группе 15 человек; в старшей группе 15 человек.

Количество **учебных часов** в неделю составляет:

Младшая группа – (1 классы) 2 раза в неделю по 2 часа с перерывом 15 мин.

Младшая группа – (2-3 классы) 3 раза в неделю с перерывом 15 мин.

Средняя группа (4,5,6 классы) – 3 раза в неделю 2 часа с перерывом 15 мин.

Старшая группа (7, 8,9, 10, 11 классы) – 3 раза в неделю 2 часа с перерывом 15 мин.

При реализации данной программы применяются разнообразные **формы и методы** работы.

Формы занятий применяемые в работе по реализации программы: практические занятия, беседы, лекции, экскурсии, игровые программы, спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия (сдача нормативов).

Методы, применяемые в работе по реализации программы:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
2. Наглядные методы: просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические методы: спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.
4. Методы контроля: участие в соревнованиях, походах, тестирование, сдача нормативов.

Материально-техническая база туристского клуба «Азимут», информационное и учебно-методическое обеспечение соответствует целям, задачам обучения и развития воспитанников.

Средства обучения, используемые на занятиях по туризму:

- наличие кабинета, спортивного зала, стадиона, тренировочной базы (занятия по туризму проводятся в кабинете, в спортивном зале и на стадионе, а также расположена учебно-тренировочная база в лесном массиве, которая используется в теплое время года или парковая зона);
- обеспечение инвентарем и оборудованием по всем разделам программы;
- обеспечение наглядными пособиями (комплекты спортивных карт, планшеты с изображением туристских узлов и др.);
- обеспечение дидактическим материалом (карточки-задания, тесты, инструкции по безопасности и др.);
- дополнительная литература, учебники разных авторов, методические разработки по туризму;

- специализированное туристское оборудование:

- компасажидкостные;
- веревки разного диаметра (6 и 10 мм);
- карабины туристские;
- жумары;
- спусковые устройства;
- страховочные системы;
- пантин;
- зажим грудной кроль;
- палатки туристские, хозяйственные;
- костровое снаряжение (комплект котелков, пила, костровое оборудование, ремонтный набор, лопата складная, тент, топор туристский);
- туристский коврик теплоизоляционный;
- туристский спальный мешок;
- медицинская аптечка, носилки спасательные, шины иммобилизационные;
- туристские рюкзаки;
- сидушка;
- навигационное устройство походного типа;
- спутниковый трек;
- спутниковый телефон;
- радиостанция;
- трекинговые палки;
- индивидуальный медицинский пакет;
- каска туристическая;
- противогаз;
- курвиметр;
- перчатки трикотажные;
- горелка туристская;
- фонарь налобный;
- зарядное устройство на солнечных батареях.

В течение всего учебного процесса отслеживается рейтинг воспитанников участия в соревнованиях. Мероприятия по туризму районного и республиканского масштаба освещаются на сайте центра и на странице интернета ВК. Ежегодно проводятся семинары и учебно-практические занятия между турорганизаторами, а также детьми. Проводятся совместные тренировки сильных команд с более слабыми командами. Туризм введен в районную спартакиаду школьников как отдельный зачетный вид.

В начале, в середине и в конце учебного года принимаю тестирование туристских умений и навыков воспитанников. Анализирую эти данные, провожу корректировку в программе на следующий учебный год для каждой группы.

В своей деятельности уделяю внимание не только сильным, физически крепким воспитанникам, которые легко справляются с любыми нагрузками, и у которых поощряю дальнейшее стремление к развитию и совершенствованию туристских умений и навыков, но и тем, кто физически слабее.

Владею современными образовательными технологиями обучения и развития, методиками диагностики и мониторинга и эффективно использую их в практической деятельности. Имею стабильные результаты освоения воспитанниками общеразвивающей образовательной программы. Разнообразие форм и приемов активизации мыслительной деятельности позволяют добиваться позитивной динамики в обучении детей. Вношу личный вклад в повышение качества образования через совершенствование методов обучения и воспитания.

Важной формой повышения профессионального мастерства является самообразование, большую информационную поддержку которого оказывают журнал «Внешкольник», «Дополнительное образование», газета «Спорт в школе», специальная литература, Интернет, Институт повышения квалификации работников образования, Республиканский ЦПВТС.

Свой опыт работы представляю на заседаниях методических объединений, открытых занятиях, семинарах по туризму районного и республиканского уровня. Вхожу в состав организационного комитета по туризму в районе и республике. Являюсь руководителем команды Заиграевского района ежегодного республиканского туристического слета и «Школа безопасности». За последние года команда учителей и педагогов Заиграевского района является призером республиканского туристического слета учителей и педагогов дополнительного образования.

Планируемые результаты.

Воспитанник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий спортивным туризмом со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия туризмом, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе спортивной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- надевать страховочную систему, вязать основные узлы, бухтовать веревки;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- преодолевать этапы 1-2 классов дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- правилам прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция пешеходная, применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине «дистанции – пешеходные»;
- подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню; комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке по назначению;
- основам гигиены туриста;
- мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях; подвижным и спортивным играм;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом; развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников; воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность.
- воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдение экологических требований; методике преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанции пешеходные»;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 1-2 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанции – пешеходные», совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- составлять график движения 2-3 дневных походов, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.
- самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции; организовывать туристский бивак; самостоятельно отрабатывать технические и тактические приемы спортивного ориентирования;
- обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах; - осуществлять судейство по виду спорта «Спортивный туризм, дистанции пешеходные».

2. Содержание программы
Учебный план младшая группа
2024 – 2025 учебный год

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Введение	2	2		беседа
1	Топография и ориентирование	16	6	10	опрос, индивид. задание, прохождение мини-маршрута
2	Основы техники туризма	16	4	12	опрос, индивид. проверка, мини/соревнования
3	Организация и подготовка тур. похода	12	6	6	опрос, поход выходного дня
4	Основы техники спортивного туризма в помещении	20	6	14	опрос, норматив мини/соревнования
5	Основы доврачебной медицинской помощи	14	4	10	опрос/тест практика
6	Основы зимнего ориентирования	18	8	10	мини/соревнования норматив, опрос
7	Основы техники пешеходного туризма	18	6	12	мини/соревнования норматив, опрос
8	Основы правил дорожного и движения и пожарной безопасности	8	4	4	мини/соревнования норматив, опрос, тесты
9	Туристские возможности родного края	4	2	2	опрос тест/викторина
10	Техника и тактика спортивного ориентирования	16	6	10	мини/соревнования норматив, опрос
	Итого:	144	52	92	

Содержание учебного плана
Младшая группа

Вводное занятие. Туризм – спорт и отдых. История туристских путешествий. Виды туризма, их характеристика и особенности. Определение возможностей и интересов учащихся. Полезность занятий туризмом и спортивным ориентированием. Общефизическая подготовка. Понятие о спортивном туризме. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Раздел 1. Топография и ориентирование.

Теория: Определение роли топографии и спортивного ориентирования. Что такое спортивное ориентирование и топография? Условные знаки. Карта, компас, план. Что такое легенда и ее применение. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Что такое азимут? Движение по азимуту, его

применение. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Глазомерный способ измерения расстояния. Масштаб карты и его значение.

Практика: Знать что такое карта, компас, условные знаки. Умение использовать условные знаки при ориентировании на местности и по карте. Умение пользоваться легендой и знать ее значение. Уметь изображать план стадиона, парка, местности. Определять стороны горизонта. Участвовать в соревнованиях. Общефизическая подготовка. Ориентирование карты по компасу. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Уметь двигаться по азимуту, проходить азимутальные отрезки.

Раздел 2. Основы техники туризма. Теория: Основы техники безопасности. Основы техники движения в туризме. Основы техники страховки и самостраховки. Узлы их назначение и применение. Основные узлы. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра. Узлы для связывания веревок разного диаметра. Проводники. Узлы для самостраховки.

Практика: Знание техники безопасности. Знание техники движения через препятствия. Умение организовать страховку и самостраховку. Умение организовывать полиспас. Умение вязать узлы. Общефизическая подготовка.

Раздел 3. Организация и подготовка туристского похода.

Теория: Организация путешествия. Правила и культура поведения в походе. Снаряжение групповое и личное. Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Установка палаток. Правила поведения в палатке. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Правила купания. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практика: Умение комплектовать групповое и личное снаряжение, его хранение и транспортировка. Знание организации бивака. Умение разводить и применять виды костров. Знание техники безопасности во время путешествия. Общефизическая подготовка. Развертывание и свертывание лагеря (бивака).

Раздел 4. Основы техники спортивного туризма в помещении.

Теория: Техника спортивного туризма. Основы техники альпинизма. Правила техники безопасности. Основы организации страховки. Преодоление искусственных препятствий. Основы стадионного туризма.

Практика: Умение надевания альпинистской страховочной системы (одинарной, сдвоенной). Знание и умение пользоваться туристским снаряжением. Умение проходить подъем, спуск, траверс, навесную переправу, маятник и т.д. Навыки скоростного прохождения дистанции. Общефизическая подготовка. Навыки стадионного туризма.

Раздел 5. Основы доврачебной медицинской помощи.

Теория: Профилактика травматизма и заболеваний. Медицинская аптечка. Первая доврачебная медицинская помощь. Средства транспортировки пострадавшего. Виды лекарственных растений. Походная медицинская аптечка.

Практика: Умение определить вид кровотечения, переломов. Знать и организовывать средства транспортировки (вязка носилок, организация переноски в сидячем состоянии). Знание медицинских препаратов и умение комплектовать аптечку. Умение оказать помощь при утоплении, обмороке, солнечном и тепловом ударе и т.д. Общефизическая подготовка. Знать и определять виды растений.

Раздел 6. Основы зимнего ориентирования.

Теория: Что такое зимнее ориентирование и чем оно отличается от летнего спортивного ориентирования. Правила техники движения на лыжах (классика, конек). Правила техники безопасности. Правила использования снаряжения для зимнего ориентирования. Карта для зимнего ориентирования. Планшет для зимнего ориентирования. Личное снаряжение для зимнего ориентирования (одежда, обувь и т.д.).

Практика: Знать правила соревнований по зимнему ориентированию. Знать и уметь пользоваться картой и компасом. Уметь сделать планшет. Уметь кататься на лыжах и уступать лыжню. Иметь навыки ориентироваться в зимнем лесу. Общефизическая подготовка.

Раздел 7. Основы техники пешеходного туризма.

Теория: Техника безопасности в пешеходном туризме. Техника преодоления естественных препятствий. Классификация узлов и их применение. Работа и психология командной работы. Знание и применение специального снаряжения (веревки, карабины и т.д.). Организация переправ. Основы многоборья.

Практика: Умение технически преодолевать естественные препятствия с применением командного и группового снаряжения. Уметь организовывать различные переправы (через ров, брод, бревно, завал, узкий лаз и т.д.). Знать правила соревнований по пешеходному туризму. Уметь вязать и применять узлы. Уметь работать в команде. Общефизическая подготовка.

Раздел 8. Основы правил дорожного движения и пожарной безопасности.

Теория: Характеристики дорожных знаков. Правила поведения на дороге. Правила поведения во время движения команды. Правила безопасности. Правила пожарной безопасности.

Практика: Знать классификацию дорожных знаков (предупреждающие, запрещающие и т.д.). Знать правила дорожного движения. Уметь переходить дорогу (командой, поодиночке, двигаться вдоль дороги и т.д.). Иметь навыки оказать помощь при ДТП. Уметь проходить пожарную полосу препятствий. Иметь навыки сбивания предмета из пожарного ствола. Общефизическая подготовка.

Раздел 9. Туристские возможности родного края.

Теория: Родина моя – Бурятия, Заиграевский район. Туристские возможности. Особенности и достопримечательности. Особо охраняемые территории.

Практика: посещение библиотеки, круглый стол. Работа с картой особо охраняемых территорий. Проведение викторины и тестирования (для подготовки к соревнованиям).

Раздел 10. Техника и тактика спортивного ориентирования.

Теория: Отработка приемов ориентирования с учетом конкретных условий. Виды ориентирования. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Практика: Знание правил соревнований по спортивному ориентированию. Уметь применять тактику и технику в спортивном ориентировании. Уметь применять карту, компас, легенду. Знать виды ориентирования. Общефизическая подготовка.

Календарный учебный график на 2024 – 20245 учебный год

Младшая группа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			лекция	2	Вводное занятие	кабинет	беседа
2	сентябрь			лекция	2	Основы туризма, топографии и ориентирования	кабинет	беседа
3	сентябрь			лекция	2	Что такое карта, компас, азимут?	кабинет	опрос
4	сентябрь			беседа	2	Условные знаки спортивных карт.	кабинет	опрос
5	сентябрь			лекция	2	Условные знаки и их применение	кабинет	опрос
6	сентябрь			упражнение	2	Значение цвета на	кабинет	беседа,

						спортивных картах		опрос
7	октябрь			беседа/лекция	2	Ориентирование на местности	парк, стадион	Прохождение дистанции
8	октябрь			практическая работа	2	Определение условных знаков спортивной схемы	кабинет	индивидуальное задание
9	октябрь			тренировка	2	Работа по картам в парах	стадион	прохождение мини-маршрута
10	октябрь			тренировка	2	Основы техники туризма	парк	прохождение мини-маршрута
11	октябрь			самостоятельная работа	2	Техника безопасности в спортивном туризме	стадион, лес, парк	прохождение мини-маршрута
12	октябрь			тренировка	2	Основное снаряжение в спортивном туризме	стадион, парк	сор-я
13	октябрь			упражнение	2	Техника при работе с веревками в спортивном туризме	с/зал, стадион	индивидуальная проверка
14	октябрь			работа по группам	2	Правила безопасности. Основные узлы и их применение	кабинет	индивидуальная проверка
15	октябрь			работа по карточкам	2	Узлы разного диаметра. ОФП.	кабинет	индивидуальная проверка
16	ноябрь			работа по планшетам	2	Узлы одинакового диаметра. ОФП.	кабинет	индивидуальная проверка
17	ноябрь			лекция/беседа	2	Организация и	кабинет	опрос

						подготовка похода. Правила безопасности		
18	ноябрь			лекция/беседа	2	Снаряжение личное и групповое. Привалы и ночлеги. Палатки.	кабинет	опрос
19	ноябрь			лекция/беседа	2	Виды костров. Техника безопасности при разведении костра.	кабинет	беседа/ опрос
20	ноябрь			упражнение	2	Разбивка бивака, постанровка и сброс лагеря. ОФП.	кабинет	самост оятель ное задани е
21	ноябрь			лекция	2	Выбор места бивака, организация кострища.	кабинет	самост оятель ная работа
22	ноябрь			демонстрация	2	Основы техники спортивного туризма в помещении.	кабинет	самост оятель ная работа
23	ноябрь			демонстрация	2	Основы техники альпинизма. ОФП.	кабинет	самост оятель ная работа
24	декабрь			упражнение/де монстрация	2	Организация страховки и самостраховки. ОФП	кабинет	самост оятель ная работа
25	декабрь			тренировка	2	Прохождение полосы препятствий. ОФП	с.зал	самост оятель ная работа
26	декабрь			тренировка	2	Основные и вспомогательные узлы и приемы для прохождения дистанции.	с/зал	самост оятель ное задани е
27	декабрь			тренировка	2	Прохождение туристской полосы. ОФП.	с/зал	нормат ив
28	декабрь			тренировка	2	Основы	с/зал	нормат

						вертикального подъема. ОФП.		ив
29	декабрь			тренировка	2	Основы вертикального спуска. ОФП.	с/зал	норматив
30	декабрь			тренировка	2	Основы вертикального подъема и спуска. ОФП.	с/зал	норматив
31	декабрь			тренировка	2	Основы стадионного туризма. ОФП.	с/зал	норматив
32	январь			тренировка	2	Наклонный подъем, параллельные перила. ОФП.	с/зал	норматив
33	январь			демонстрация	2	Наклонный спуск, параллельные перила. ОФП.	с/зал	норматив
34	январь			тренировка	2	Прохождение полосы по спортивному туризму	с/зал	норматив
35	январь			лекция/демонстрация	2	Основы зимнего ориентирования	кабинет	опрос
36	январь			лекция/демонстрация	2	Правила соревнований по зимнему ориентированию, техника безопасности	кабинет	опрос
37	январь			лекция/демонстрация	2	Зимние виды спорта. Специальное снаряжение.	кабинет	опрос
38	январь			лекции	2	Виды передвижений на лыжах	стадион	показ
39	февраль			упражнение	2	Особенности зимней карты и зимнего ориентирования (отличие от летнего ориентирования)	кабинет	самостоятельное задание
40	февраль			демонстрация	2	Основы движения	стадион	самост

						на лыжах коньковым шагом. ОФП.		оательное задание
41	февраль			демонстрация	2	Основы движения на лыжах классическим шагом. ОФП.	стадион	самостоятельное задание
42	февраль			тренировка	2	Чтение карты по зимнему ориентированию, изготовление планшета. ОФП.	лесной массив	самостоятельное задание
43	февраль			тренировка	2	ОФП. Техника движения во время соревнований	лесной массив	самостоятельное задание
44	февраль			тренировка	2	Зимнее ориентирование как вид спорта. ОФП.	лесной массив	самостоятельное задание
45	февраль			лекция/демонстрация	2	Основы доврачебной медицинской помощи	кабинет	опрос
46	февраль			лекция/демонстрация	2	Походная аптечка. Изучение медицинских препаратов. Лекарственные растения.	кабинет	опрос/тест
47	март			упражнение	2	Заболевания и травмы, техника безопасности. ОФП.	с/зал	индивидуальная проверка
48	март			самостоятельная работа	2	Первая доврачебная медицинская помощь при переломах, оказание помощи. ОФП.	с/зал	самостоятельное задание

49	март			самостоятельная работа	2	Первая помощь при отравлении, утоплении, тепловом ударе и т.д. ОФП.	с/зал	самостоятельное задание
50	март			тренировка	2	Оказание помощи пострадавшему (по заданному заболеванию). ОФП.	с/зал	мини/соревнования
52	март			лекция/демонстрация	2	Основы техники пешеходного туризма	кабинет	опрос
53	март			лекция/демонстрация	2	Правила техники безопасности. Правила соревнований по пешеходному туризму. Основы многоборья. ОФП.	кабинет	опрос
54	март			лекция/демонстрация	2	Организация страховки и самостраховки. Узлы и их применение.	кабинет	опрос
55	март			тренировка	2	Основы навесной переправы. ОФП.	лесной массив-с/зал	мини/соревнования
56	апрель			тренировка	2	Основы подъема, траверса, спуска. ОФП.	лесной массив-с/зал	мини/соревнования
57	апрель			тренировка	2	Основы переправы по бревну, качающемуся бревну. ОФП.	лесной массив-с/зал	мини/соревнования
58	апрель			тренировка	2	Основы переправы через брод. ОФП.	лесной массив-с/зал	мини/соревнования
59	апрель			тренировка	2	Основы переправ через ров, гать, кочки, маятником, узкий лаз, качающиеся перила, ромб. ОФП.	лесной массив-с/зал	мини/соревнования

60	апрель			тренировка	2	Правила соревнований, скоростное прохождение индивидуально и командой. ОФП.	лесной массив-с/зал	мини/соревнования
61	апрель			лекция	2	Основы правил дорожного движения и пожарной безопасности	кабинет	опрос
62	апрель			мини-игра	2	Знаки дорожного движения	с/зал	самостоятельное задание
63	апрель			тренировка	2	Правила пожарной безопасности. ОФП.	пожарная часть	самостоятельное задание
64	май			тренировка	2	Правила пожарной безопасности, правила дорожного движения. ОФП.	пожарная часть, улица	мини/соревнования
65	май			лекция/демонстрация	2	Туристские возможности родного края.	кабинет	опрос
66	май			беседа/лекция	2	Знания о родном крае	кабинет	опрос
67	май			беседа/лекция	2	Викторина по родному краю	кабинет	опрос/тест
68	май			лекция/демонстрация	2	Техника и тактика спортивного ориентирования	кабинет	опрос
66	май			лекция/демонстрация	2	Условные знаки, легенда. ОФП	с/зал, стадион	опрос
67	май			тренировка	2	Расчет и определение маршрута движения, техника безопасности.	с/зал, стадион	самостоятельное задание
68	май			тренировка	2	Участие в мини-соревнованиях по спортивному	лесной массив	самоанализ

						ориентированию		
69	май			тренировка	2	Ориентирование в заданном направлении. ОФП.	лесной массив-с/зал	самостоятельное задание
70	май			тренировка	2	Ориентирование по выбору. ОФП.	лесной массив-с/зал	самостоятельное задание
71	май			тренировка	2	Элементы ориентирования, туристская техника.	лесной массив-с/зал	самостоятельное задание
72	май			тренировка	2	Элементы ориентирования, туристская техника.	массив-с/зал	командные задания
Итого: 144 часа								

Учебный план
Вторая младшая группа
2024 – 2025 учебный год

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
	Введение	2	2		беседа
1	Топография и ориентирование	30	7	23	прохождение мини-маршрута, участие в соревнованиях
2	Основы техники туризма	28	7	21	опрос, индивид. проверка, соревнования
3	Организация и подготовка тур. похода	10	4	6	опрос, мини/поход
4	Основы техники спортивного туризма в помещении	22	6	16	опрос, норматив соревнования
5	Основы доврачебной медицинской помощи	14	4	10	опрос/тест
6	Основы зимнего ориентирования	20	8	12	мини/соревнования норматив, опрос
7	Туристские возможности родного края	14	6	8	опрос/тест
8	Основы правил дорожного и движения и пожарной безопасности	24	12	12	мини/соревнования норматив, опрос
9	Основы техники пешеходного туризма	22	6	16	опрос тест/викторина
10	Техника и тактика спортивного ориентирования	24	12	12	мини/соревнования норматив, опрос
	Итого:	216	80	136	

Содержание учебного плана занятий
Вторая младшая группа

Вводное занятие. Виды туризма. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Старт, финиш.

1. Топография и ориентирование.

Теория: понятие о карте и компасе, плане, схеме. Азимут. Условные знаки карт. Легенда.

Практика: Изучение карт, компаса, условных знаков. Чтение карт. Участие в соревнованиях. Написание и чтение легенды (в маршруте выживания). Разработка маршрута. Общефизическая подготовка.

2. Техника туризма.

Теория: Основные принципы техники и тактики туризма. Узлы и их назначение.

Практика: Работа по карточкам. Вязка и применение узлов. Организация страховки и самостраховки. Преодоление естественных препятствий. Наведение переправ. Отработка индивидуально и командой технических приемов.

3. Основы техники спортивного туризма в помещении.

Теория: Техника и тактика. Правила альпинизма. Правила спортивного и стадионного туризма. Правила техники безопасности.

Практика: Общефизическая подготовка. Скоростное прохождение дистанции. Прохождение скаладрома. Умение работать на высоте от 6 до 13 метров. Участие в соревнованиях.

4. Основы доврачебной медицинской помощи.

Теория: Профилактика травматизма и заболеваний. Медицинская аптечка. Первая доврачебная медицинская помощь. Средства транспортировки пострадавшего. Виды лекарственных растений. Походная медицинская аптечка.

Практика: виды кровотечений и переломов. Вязка носилок, организация переноски в сидячем состоянии. Знание медицинских препаратов и комплектование аптечки. Оказание помощи при утоплении, обмороке, солнечном и тепловом ударе и т.д. Общефизическая подготовка. Определение видов растений.

5. Основы зимнего ориентирования

Теория: Зимнее ориентирование как вид спорта. Правила техники движения на лыжах (классика, конек). Правила техники безопасности. Правила использования снаряжения для зимнего ориентирования. Карта для зимнего ориентирования. Планшет для зимнего ориентирования.

Практика: Попеременный и одновременный способ ходьбы. Техника поворотов на месте и в движении. Спуски и подъемы. Падения в экстренных ситуациях (безопасность). Правила соревнований по зимнему ориентированию. Умение пользоваться картой и компасом, планшетом. Уметь кататься на лыжах и уступать лыжню. Иметь навыки ориентироваться в зимнем лесу. Общефизическая подготовка. Скоростное прохождение дистанции. Участие в соревнованиях.

6. Основы правил дорожного движения и пожарной безопасности

Теория: Определение дорожных знаков. Правила поведения на дороге. Правила поведения во время движения команды. Правила безопасности. Правила пожарной безопасности. Правила соревнований по пожарной безопасности и ПДД.

Практика: Различать и знать дорожные знаки (предупреждающие, запрещающие и т.д.). Правила дорожного движения. Уметь переходить дорогу (командой, поодиночке, двигаться вдоль дороги и т.д.). Иметь навыки оказать помощь при ДТП. Прохождение пожарной полосы препятствий (сдача норматива). Иметь навыки сбивания предмета из пожарного ствола. Общефизическая подготовка. Работа в команде и участие в соревнованиях «Школы безопасности» и «Юного спасателя». Одевание костюма пожарника.

7. Основы техники пешеходного туризма.

Теория: Техника безопасности. Преодоление естественных препятствий. Применение узлов. Работа и психология командной работы. Организация переправ. Основы многоборья.

Практика: Организация палиспаса при наведении переправ. Умение технически преодолевать естественные препятствия с применением командного и группового снаряжения. Уметь организовывать различные переправы (через ров, брод, бревно, завал, узкий лаз и т.д.). Знать правила соревнований по пешеходному туризму. Уметь вязать и применять узлы. Уметь работать в команде. Общефизическая подготовка. Участие в соревнованиях по всем видам туризма.

8. Техника и тактика спортивного ориентирования

Теория: Отработка приемов ориентирования с учетом конкретных условий. Виды ориентирования. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Старт, финиш, легенда.

Практика: Тактика и техника в спортивном ориентировании. Участвовать в соревнованиях. Уметь применять карту, компас, легенду. Общефизическая подготовка. Азимутальный ход. Ориентирование по выбору, в заданном направлении, ночное ориентирование, эстафета, гандикап, краеведческое и парковое ориентирование. Умение разрабатывать маршруты движения.

Раздел 9. Основы техники пешеходного туризма.

Теория: Безопасность в пешеходном туризме. Техника преодоления естественных препятствий.

Классификация узлов и их применение. Знание и применение специального снаряжения (веревки, карабины и т.д.). Организация переправ. Основы многоборья.

Практика: Организация палиспаса при наведении переправ. Умение технически преодолевать естественные препятствия с применением командного и группового снаряжения. Уметь организовывать различные переправы (через ров, брод, бревно, завал, узкий лаз и т.д.). Знать правила соревнований по пешеходному туризму. Уметь вязать и применять узлы. Уметь работать в команде. Общефизическая подготовка.

Раздел 10. Техника и тактика спортивного ориентирования.

Теория: Отработка приемов ориентирования с учетом конкретных условий. Виды ориентирования.

Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Практика: Знание правил соревнований по спортивному ориентированию. Тактика и техника в спортивном ориентировании. Участвовать в соревнованиях. Уметь применять карту, компас, легенду. Знать виды ориентирования. Общефизическая подготовка. Азимутальный ход. Ориентирование по выбору, в заданном направлении, ночное ориентирование, эстафета, гандикап, краеведческое и парковое ориентирование. Умение разрабатывать маршруты движения.

Календарный учебный график

2024 – 2025 учебный год

Вторая младшая группа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			лекция/ демонстрация	2	Вводное занятие. Туризм и его виды	кабинет	опрос/ беседа
2	сентябрь			лекция/ демонстрация	2	Основы топографии и спортивное ориентирование,	кабинет	опрос
3	сентябрь			лекция/ демонстрация	2	Определение карты, компас, азимут и т.д.	кабинет	опрос
4	сентябрь			лекция/ демонстрация	2	Виды, топографических и спортивных карт.	кабинет	опрос
5	сентябрь			лекция/ демонстрация	2	Условные знаки карт.	с/зал	опрос
6	сентябрь			лекция	2	Чтение карты с помощью условных знаков	кабинет	индивидуальное задание
7	сентябрь			лекция/ демонстрация	2	Условные знаки работа по карточкам	кабинет	норматив

				я				
8	сентябрь			лекция/ демонстраци я	2	Применение условных знаков в легенде	кабинет	опрос
9	сентябрь			лекция/ демонстраци я	2	Мини-соревнование по спортивному ориентированию	с/зал, стадион	норма тив
10	октябрь			тренировка	2	Ориентирование по карте-схеме парка.	стадион парк	норма тив
11	октябрь			тренировка	2	Ориентирование по выбору	парк	опрос /бесед а
12	октябрь			тренировка	2	Ориентирование в заданном направлении	парк	сорев нован ия/ норма тив
13	октябрь			тренировка	2	Мини-соревнование (зачет)	парк	самос тояте льное зadan ие
14	октябрь			тренировка	2	Основы техники туризма	кабинет	самос тояте льное zadan ие
15	октябрь			тренировка	2	Правила безопасности. Основные узлы	с/зал, кабинет	самос тояте льное zadan ие
16	октябрь			тренировка	2	Вспомогательные узлы, проводники	с/зал	норма тив
17	октябрь			тренировка	2	Работа с узлами по планшету	кабинет	норма тив
18	октябрь			тренировка	2	Узлы для связывания веревки одинакового диаметра	кабинет	норма тив
19	октябрь			тренировка	2	Узлы для связывания веревки разного диаметра	кабинет	норма тив
20	октябрь			тренировка	2	Проводники и вспомогательные узлы	кабинет	норма тив

21	октябрь			тренировка	2	Виды этапов в туртехнике	кабинет	норматив
22	ноябрь			лекция/ демонстрация	2	Организация и подготовка тур.похода (правила и проведение)	кабинет	норматив
23	ноябрь			лекция/ демонстрация	2	Безопасность при проведении похода. Экипировка.	кабинет	норматив
24	ноябрь			лекция/ демонстрация	2	Постановка и сборка палатки. Бивак, правила противопожарной безопасности.	кабинет	норматив
25	ноябрь			лекция/ демонстрация	2	Типы костров и их применение.	кабинет	норматив
26	ноябрь			лекция/ демонстрация	2	Техника спортивного туризма.	с/зал	норматив
27	ноябрь			демонстрация	2	Техника альпинизма. ОФП.	с/зал	норматив
28	ноябрь			лекция/ демонстрация	2	Организация страховки и самостраховки.	с/зал	самостоятельное задание
29	ноябрь			тренировка	2	Вертикальный подъем.	с/зал	самостоятельное задание
30	ноябрь			тренировка	2	Вертикальный спуск.	с/зал	самостоятельное задание
31	ноябрь			тренировка	2	Стадионный туризм.	с/зал	самостоятельное задание
32	декабрь			тренировка	2	Наклонный подъем, параллельные перила. ОФП.	с/зал	самостоятельное задание

								ие
33	декабрь			тренировка	2	Наклонный спуск, параллельные перила. ОФП.	с/зал	самостоятельное задание
34	декабрь			тренировка	2	Основы скаладрома.	с/зал	самостоятельное задание
35	декабрь			тренировка	2	Техника спортивного, стадионного туризма.	с/зал	самостоятельное задание
36	декабрь			тренировка	2	Скоростная дистанция.	с/зал	мини/соревнования
37	декабрь			тренировка	2	Отработка этапа маятник	с/зал кабинет	мини/соревнования
38	декабрь			тренировка	2	Прохождение дистанции ПТС, бревно, болото.	с/зал кабинет	мини/соревнования
39	декабрь			тренировка	2	Применение узлов при вертикальном подъеме	с/зал	норматив
40	декабрь			тренировка	2	Прохождение полосы препятствий	кабинет	норматив
41	декабрь			тренировка	2	Применение специального оборудования при прохождении дистанции	с/зал	норматив
42	декабрь			тренировка	2	Прохождение дистанции на время	кабинет	норматив
43	январь			лекция/	2	Отработка пристежка и отстежка карабинов	кабинет	Норматив
44	январь			демонстрация	2	Общefизическая тренировка	с/зал	норматив
45	январь			лекция/	2	Прохождение полосы со страховкой	с/зал	норматив

46	январь			демонстрация	2	Одевание страховочной системы и организация страховки	с/зал	норматив
47	январь			лекция/	2	Общефизическая тренировка	с/зал	норматив
48	январь			лекция/ демонстрация	2	Основы зимнего ориентирования	с/зал	опрос
49	январь			лекция/ демонстрация	2	Соревнования по зимнему ориентированию	с/зал	опрос
50	январь			лекция/ демонстрация	2	Как действовать на маркированной трассе	кабинет	опрос
51	январь			лекция/ демонстрация	2	Правила отметки в зимнем ориентировании, правила соревнований.	с/зал, кабинет	опрос
52	январь			тренировка	2	Движение на лыжах.	стадион	самостоятельное задание
53	февраль			тренировка	2	Снаряжение для зимнего ориентирования	кабинет	самостоятельное задание
54	февраль			тренировка	2	Правила отметки и крепление карт	кабинет	самостоятельное задание
55	февраль			тренировка	2	Правила соревнований по зимнему ориентированию	стадион	самостоятельное задание
56	февраль			тренировка	2	Мини-соревнование	стадион	самостоятельное задание
57	февраль			тренировка		Виды передвижений на лыжах	стадион	Самостоят

								ельно е задан ие
58	февраль			тренировка	2	Прохождение дистанции на время	стадион	мини/ сорев нован ия
59	февраль			тренировка		Прокат дистанции для соревнований	стадион	норма тив
60	февраль			лекция/ демонстраци я	2	Основы доврачебной медицинской помощи	кабинет	опрос
61	февраль			лекция/ демонстраци я	2	Походная аптечка. Изучение медицинских препаратов. Лекарственные растения.	кабинет	опрос
62	февраль			тренировка	2	Виды кровотечений. Организация и транспортировка носилок.	с/зал	коман дная работ а
63	февраль			тренировка	2	Заболевания и травмы, техника безопасности. ОФП.	с/зал	самос тояте льное задан ие
64	февраль			тренировка	2	Первая доврачебная медицинская помощь при переломах, оказание помощи. ОФП.	лесной массив- с/зал	самос тояте льное задан ие
65	февраль			тренировка	2	Первая помощь при отравлении, утоплении, тепловом ударе и т.д. ОФП.	лесной массив- с/зал	самос тояте льное задан ие
66	февраль			мини- соревновани я	2	Организация и вязка носилок. ОФП.	лесной массив- с/зал	коман дная работ а
70	март			лекция/ демонстраци я	2	Туристские возможности родного края	с/зал, кабинет	опрос
71	март			упражнение	2	Вопросы по	с/зал,	опрос

						краеведению в спортивном ориентировании	кабинет	/беседа
72	март			лекция/ демонстрация	2	Основы правил дорожного движения и пожарной безопасности	с/зал, кабинет	опрос/беседа
73	март			лекция/ демонстрация	2	Правила дорожного движения, общие положения	с/зал, кабинет	опрос/беседа
74	март			лекция/ демонстрация	2	Обязанности водителей, пешеходов, пассажиров	с/зал, кабинет	опрос/беседа
75	март			лекция/ демонстрация	2	Правила пожарной безопасности – основа пожарного	с/зал, кабинет	опрос/беседа
76	март			лекция/ демонстрация	2	Основы пожарно-прикладного спорта	Пожарная часть	норматив
77	март			тренировка	2	Основы пожарно-прикладного спорта	Пожарная часть	норматив
78	март			тренировка	2	Техника пожарной безопасности при пожаре	кабинет	самостоятельное задание
79	март			тренировка	2	Одевание боевой одежды	пожарная часть	самостоятельное задание
80	март			мини-соревнования	2	Пожарная полоса препятствий	пожарная часть	самостоятельное задание
81	апрель			мини-соревнования	2	Пожарная полоса препятствий	пожарная часть	самостоятельное задание
82	апрель			тренировка	2	Одевание боевой одежды	пожарная часть	сдача норматива
83	апрель			мини-	2	Штурмование лестницы	пожарная	сдача

				соревнования			я часть	норматива
84	апрель			лекция/ демонстрация	2	Основы техники пешеходного туризма.	с/зал, кабинет	самостоятельное задание
85	апрель			упражнение	2	Правила техники безопасности. Правила соревнований по пешеходному туризму. Основы юного спасателя. ОФП.	с/зал, стадион	самостоятельное задание
86	апрель			тренировка	2	Организация страховки и само страховки. Узлы и их применение при спасении пострадавшего	с/зал, стадион	самостоятельное задание
87	апрель			тренировка	2	Навесная переправа, наведение с пострадавшим (полиспас). ОФП.	стадион, лес	самостоятельное задание
88	апрель			тренировка	2	Подъем, траверс, спуск с пострадавшим. ОФП.	стадион, лес	самостоятельное задание
89	апрель			тренировка	2	Переправа по бревну, качающемуся бревну с пострадавшим. ОФП.	стадион, лес	самостоятельное задание
90	апрель			тренировка	2	Переправа через брод с пострадавшим. ОФП.	стадион, лес	самостоятельное задание
91	апрель			тренировка	2	Переправа через ров, гать, кочки, маятником, узкий лаз, качающиеся перила, ромб. ОФП.	стадион, лес	самостоятельное задание
92	апрель			тренировка	2	Правила соревнований,	стадион,	самос

						скоростное прохождение индивидуально и командой. ОФП.	лес	тояте льное задан ие
93	апрель			тренировка	2	Прохождение полосы препятствий с пострадавшим	стадион, лес	самос тояте льное задан ие
94	май			лекция/ демонстраци я	2	Техника и тактика спортивного ориентирования	с/зал, стадион	опрос /бесед а
95	май			лекция/ демонстраци я	2	Виды ориентирования, правила соревнований, старт-финиш.	с/зал, стадион	опрос /бесед а
96	май			тренировка	2	Подготовка к туристскому слету учащихся	стадион, лес	самос тояте льное задан ие
97	май			тренировка	2	Ориентирование в заданном направлении	стадион, лес	самос тояте льное задан ие
98	май			тренировка	2	Ориентирование по выбору	стадион, лес	самос тояте льное задан ие
99	май			тренировка	2	Ориентирование эстафета, гандикап, краеведческое	стадион, лес	самос тояте льное задан ие
100	май			тренировка	2	Ночное ориентирование (командой)	стадион, лес	самос тояте льное задан ие
101	май			тренировка	2	Условные знаки, разработка маршрута движения	стадион, лес	самос тояте льное задан

								ие
10 2	май			тренировка	2	Азимутальный ход, выход на КП по азимуту	стадион, лес	самос тояте льное зadan ие
10 3	май			тренировка	2	Соревнования по спортивному ориентированию	стадион, лес	самос тояте льное зadan ие
10 4	май			тренировка	2	Прохождение туристской полосы препятствий	стадион, лес	самос тояте льное зadan ие
10 5	май			тренировка	2	Подготовка к туристскому слету	стадион, лес	самос тояте льное зadan ие
10 6	май			тренировка	2	Прохождение полосы пожарно-прикладного спорта	стадион, лес	коман дная работ а
10 7	май			тренировка	2	Прохождение туристской полосы препятствий	стадион, лес	коман дная работ а
10 8	май			тренировка	2	Прохождение дистанции по спортивному ориентированию	стадион, лес	коман дная работ а
Итого: 216 часов								

**Учебный план
средняя группа
2024 – 2025 учебный год**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Введение	2	2		беседа
1	Топография и ориентирование	30	7	23	прохождение мини-маршрута, участие в

					соревнованиях
2	Основы техники туризма	28	7	21	опрос, индивид. проверка, соревнования
3	Организация и подготовка тур. похода	14	6	8	опрос, мини/поход
4	Основы техники спортивного туризма в помещении	22	6	16	опрос, норматив соревнования
5	Основы доврачебной медицинской помощи	14	4	10	опрос/тест
6	Основы зимнего ориентирования	20	8	12	мини/соревнования норматив, опрос
7	Основы водного туризма	16	4	12	опрос/тест
8	Основы пожарной безопасности (в ШБ)	18	6	12	мини/соревнования норматив, опрос
9	Основы техники пешеходного туризма (основы юного спасателя)	22	6	16	опрос тест/викторина
10	Техника и тактика спортивного ориентирования	24	12	12	мини/соревнования норматив, опрос
	Итого:	216	80	136	

Содержание учебного плана занятий Средняя группа

Вводное занятие. Виды туризма.

1. Топография и ориентирование.

Теория: понятие о карте и компасе, плане, схеме. Азимут. Условные знаки карт. Легенда.

Практика: Изучение карт, компаса, условных знаков. Чтение карт. Участие в соревнованиях. Написание и чтение легенды (в маршруте выживания). Разработка маршрута. Общефизическая подготовка.

2. Основы техники туризма.

Теория: Основные принципы техники и тактики туризма. Узлы и их назначение.

Практика: Работа по карточкам. Вязка и применение узлов. Организация страховки и самостраховки. Преодоление естественных препятствий. Наведение переправ. Отработка индивидуально и командой технических приемов.

3 Организация и подготовка тур. похода

Теория: выбор и определение маршрута, организация бивака, виды палаток и т.д.

Практика: Общефизическая подготовка. Умение работать по карте маршрута. Постановка бивака. Определение и применение видов костров.

4. Основы техники спортивного туризма в помещении

Теория: правила соревнований, правила страховки, виды и применение узлов

Практика: умение организации страховки и самостраховки, применение узлов, организация перил.

5. Основы доврачебной медицинской помощи.

Теория: Профилактика травматизма и заболеваний. Медицинская аптечка. Первая доврачебная медицинская помощь. Средства транспортировки пострадавшего. Виды лекарственных растений. Походная медицинская аптечка.

Практика: виды кровотоков и переломов. Вязка носилок, организация переноски в сидячем состоянии. Знание медицинских препаратов и комплектование аптечки. Оказание помощи при утоплении, обмороке, солнечном и тепловом ударе и т.д. Общефизическая подготовка. Определение видов растений.

6. Основы зимнего ориентирования

Теория: Зимнее ориентирование как вид спорта. Правила техники движения на лыжах (классика, конек). Правила техники безопасности. Правила использования снаряжения для зимнего ориентирования. Карта для зимнего ориентирования. Планшет для зимнего ориентирования.

Практика: Попеременный и одновременный способ ходьбы. Техника поворотов на месте и в движении. Спуски и подъемы. Падения в экстренных ситуациях (безопасность). Правила соревнований по зимнему ориентированию. Умение пользоваться картой и компасом, планшетом. Уметь кататься на лыжах и уступать лыжню. Иметь навыки ориентироваться в зимнем лесу. Общефизическая подготовка. Скоростное прохождение дистанции. Участие в соревнованиях.

7. Основы водного туризма

Теория: виды водного спортивного транспорта, правила соревнований, знание терминологии, правила безопасности на воде.

Практика: виды судов, умение управлять судном, физподготовка водника.

8. Основы пожарной безопасности

Теория: Определение дорожных знаков. Правила поведения на дороге. Правила поведения во время движения команды. Правила безопасности. Правила пожарной безопасности. Правила соревнований по пожарной безопасности и ПДД.

Практика: Различать и знать дорожные знаки (предупреждающие, запрещающие и т.д.). Правила дорожного движения. Уметь переходить дорогу (командой, поодиночке, двигаться вдоль дороги и т.д.). Иметь навыки оказать помощь при ДТП. Прохождение пожарной полосы препятствий (сдача норматива). Иметь навыки сбивания предмета из пожарного ствола. Общефизическая подготовка. Работа в команде и участие в соревнованиях «Школы безопасности» и «Юного спасателя». Одевание костюма пожарника.

9. Основы техники пешеходного туризма.

Теория: Безопасность в пешеходном туризме. Техника преодоления естественных препятствий.

Классификация узлов и их применение. Знание и применение специального снаряжения (веревки, карабины и т.д.). Организация переправ. Основы многоборья.

Практика: Организация палиспаса при наведении переправ. Умение технически преодолевать естественные препятствия с применением командного и группового снаряжения. Уметь организовывать различные переправы (через ров, брод, бревно, завал, узкий лаз и т.д.). Знать правила соревнований по пешеходному туризму. Уметь вязать и применять узлы. Уметь работать в команде. Общефизическая подготовка.

10. Техника и тактика спортивного ориентирования.

Теория: Отработка приемов ориентирования с учетом конкретных условий. Виды ориентирования.

Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Практика: Знание правил соревнований по спортивному ориентированию. Тактика и техника в спортивном ориентировании. Участвовать в соревнованиях. Уметь применять карту, компас, легенду. Знать виды ориентирования. Общефизическая подготовка. Азимутальный ход. Ориентирование по выбору, в заданном направлении, ночное ориентирование, эстафета, гандикап, краеведческое и парковое ориентирование. Умение разрабатывать маршруты движения.

Календарный учебный график

2024 – 2025 учебный год

Средняя группа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			лекция/ демонстрация	2	Вводное занятие. Туризм и его виды	кабинет	опрос /беседа
2	сентябрь			лекция/ демонстрация	2	Основы топографии и спортивное ориентирование, безопасность.	кабинет	опрос
3	сентябрь			лекция/ демонстрация	2	Определение карта, компас, азимут, план, схема.	кабинет	опрос
4	сентябрь			лекция/ демонстрация	2	Виды, топографические и спортивные карты.	кабинет	опрос
5	сентябрь			лекция/ демонстрация	2	Условные знаки карт. Условные знаки работа по карточкам	с/зал	опрос
6	сентябрь			лекция	2	Чтение карты с помощью условных знаков	кабинет	индивид. задание
7	сентябрь			лекция/ демонстрация	2	Основы водного туризма	кабинет бассейн	опрос
8	сентябрь			лекция/ демонстрация	2	Применение условных знаков в легенде	кабинет	опрос
9	октябрь			лекция/ демонстрация	2	Разработка маршрута по карте	кабинет, парк	опрос
10	сентябрь			лекция/ демонстрация	2	Основные привязки на карте	кабинет	опрос
11	сентябрь			лекция/ демонстрация	2	Мини-соревнование по спортивному ориентированию	с/зал, стадион	норматив
12	сентябрь			тренировка	2	Работа на маршруте по условным знакам.	парк	норматив

13	октябрь			тренировка	2	Основы водного туризма	кабинет бассейн	опрос
14	октябрь			лекция/ демонстраци я	2	Азимут, снятие азимута	парк	опрос
15	октябрь			тренировка	2	Ориентирование по карте-схеме парка, стадиона. ОФП	стадион парк	норма тив
16	октябрь			тренировка	2	Ориентирование по выбору	парк	опрос /бесед а
17	октябрь			тренировка	2	Ориентирование в заданном направлении	парк	сорев нован ия/ норма тив
18	октябрь			тренировка	2	Мини-соревнование (зачет) Работа с узлами по планшету	парк	самос тояте льное зadan ие
19	октябрь			тренировка	2	Основы техники туризма	кабинет	самос тояте льное зadan ие
20	октябрь			тренировка	2	Правила безопасности. Основные узлы	с/зал, кабинет	самос тояте льное зadan ие
21	октябрь			тренировка	2	Вспомогательные узлы, проводники	с/зал	норма тив
22	октябрь			тренировка	2	Основы водного туризма	бассейн кабинет	норма тив
23	октябрь			тренировка	2	Участие в мини-соревнованиях. ОФП	парк	норма тив
24	октябрь			тренировка	2	Узлы для связывания веревок одинакового диаметра	кабинет	норма тив
25	октябрь			тренировка	2	Узлы для связывания веревок разного диаметра	кабинет	норма тив
26	ноябрь			тренировка	2	Проводники и	кабинет	норма

						вспомогательные узлы		тив
27	ноябрь			беседа	2	ОФП. Правила техники безопасности. Правила соревнований	кабинет	норматив
28	ноябрь			тренировка	2	ОФП. Техника преодоления естественных препятствий. Навесная переправа	с/зал, парк	норматив
29	ноябрь			тренировка	2	ОФП. Техника преодоления естественных препятствий. ПТС.	с/зал, парк	норматив
30	ноябрь			тренировка	2	Основы водного туризма	бассейн	норматив
31	ноябрь			лекция/ демонстрация	2	Применение узлов. Просмотр соревнований по технике туризма	кабинет	норматив
32	ноябрь			лекция/ демонстрация	2	Техника стадионного, спортивного туризма ОФП.	кабинет	норматив
33	ноябрь			лекция/ демонстрация	2	Техника стадионного, спортивного туризма ОФП.	кабинет	норматив
34	ноябрь			лекция/ демонстрация	2	Организация и подготовка тур.похода (правила и проведение)	кабинет	норматив
35	ноябрь			лекция/ демонстрация	2	Безопасность при проведении похода. Экипировка и спец.снаряжение	кабинет	норматив
36	ноябрь			лекция/ демонстрация	2	Постановка и сборка палатки. Бивак, правила противопожарной безопасности.	кабинет	норматив
37	ноябрь			лекция/ демонстрация	2	Типы костров и их применение.	кабинет	норматив
38	декабрь			лекция/	2	Техника спортивного	с/зал	выезд

				демонстрация		туризма. Техника альпинизма. ОФП.		ное занятие
39	декабрь			лекция/ демонстрация	2	Организация страховки и самостраховки. ОФП.	с/зал	самостоятельное задание
40	декабрь			демонстрация	2	Комплектация рюкзака. Техника безопасности	кабинет	норматив
41	декабрь			тренировка	2	Вертикальный подъем. ОФП.	с/зал	самостоятельное задание
42	декабрь			тренировка	2	Вертикальный спуск. ОФП.	с/зал	самостоятельное задание
43	декабрь			тренировка	2	Стадионный туризм. ОФП.	с/зал	самостоятельное задание
44	декабрь			тренировка	2	Наклонный подъем, параллельные перила. ОФП Наклонный спуск, параллельные перила. ОФП.	с/зал	самостоятельное задание
45	декабрь			тренировка	2	Основы водного туризма	бассейн кабинет	самостоятельное задание
46	декабрь			тренировка	2	Основы скаладрома. ОФП.	с/зал	самостоятельное задание
47	декабрь			тренировка	2	Техника спортивного, стадионного туризма. ОФП.	с/зал	самостоятельное

								задание
48	декабрь			тренировка	2	Скоростная дистанция. Техника безопасности.	с/зал	мини/соревнования
49	декабрь			тренировка	2	Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму.	с/зал кабинет	мини/соревнования
50	декабрь			тренировка	2	Спортивный туризм. Пристежка, отстежка, работа с карабинами.	с/зал кабинет	мини/соревнования
51	январь			лекция/демонстрация	2	Основы зимнего ориентирования	с/зал	опрос
52	январь			лекция/демонстрация	2	Соревнования по зимнему ориентированию, техника безопасности	с/зал	опрос
53	январь			лекция/демонстрация	2	Специально личное снаряжение. Снаряжение для соревнований.	с/зал	опрос
54	январь			лекция/демонстрация	2	Чтение карты для зимнего ориентирования. Движение на лыжах. ОФП	с/зал, кабинет	опрос
55	январь			тренировка	2	Основы водного туризма	бассейн	самостоятельное задание
56	январь			тренировка	2	Маркированная трасса в зимнем ориентировании	кабинет	самостоятельное задание
57	январь			тренировка	2	Использование легенды при движении по карте.	кабинет	самостоятельное задание

								ие
58	январь			тренировка	2	Правила соревнований по зимнему ориентированию	стадион	самостоятельное задание
59	январь			тренировка	2	Системы отметки в зимнем ориентировании, крепление карт.	стадион	самостоятельное задание
60	февраль			тренировка		Виды передвижений на лыжах	стадион	Самостоятельное задание
61	февраль			тренировка	2	Прохождение дистанции на время	стадион	мини/соревнования
62	февраль			тренировка		Прокат дистанции для соревнований	стадион	норматив
63	февраль			лекция/ демонстрация	2	Основы доврачебной медицинской помощи Походная аптечка. Изучение медицинских препаратов. Лекарственные растения.	кабинет	опрос
64	февраль			лекция/ демонстрация	2	Основы водного туризма	кабинет бассейн	работа командой
65	февраль			тренировка	2	Виды кровотечений. Организация и транспортировка носилок.	с/зал	командная работа
66	февраль			тренировка	2	Заболевания и травмы, техника безопасности. ОФП.	с/зал	самостоятельное задание

67	февраль			тренировка	2	Первая доврачебная медицинская помощь при переломах, оказание помощи. ОФП.	лесной массив-с/зал	самостоятельное задание
68	февраль			тренировка	2	Первая помощь при отравлении, утоплении, тепловом ударе и т.д. ОФП.	лесной массив-с/зал	самостоятельное задание
69	февраль			мини-соревнования	2	Организация и вязка носилок. ОФП.	лесной массив-с/зал	командная работа
70	февраль			лекция/демонстрация	2	Туристские возможности родного края	с/зал, кабинет	опрос
71	февраль			упражнение	2	Вопросы по краеведению в спортивном ориентировании	с/зал, кабинет	опрос/беседа
72	март			лекция/демонстрация	2	Основы правил дорожного и движения и пожарной безопасности	с/зал, кабинет	опрос/беседа
73	март			лекция/демонстрация	2	Правила дорожного движения, общие положения	с/зал, кабинет	опрос/беседа
74	март			лекция/демонстрация	2	Обязанности водителей, пешеходов, пассажиров	с/зал, кабинет	опрос/беседа
75	март			лекция/демонстрация	2	Правила пожарной безопасности – основа пожарного	с/зал, кабинет	опрос/беседа
76	март			лекция/демонстрация	2	Основы пожарно-прикладного спорта	Пожарная часть	норматив
77	март			тренировка	2	Основы пожарно-прикладного спорта	Пожарная часть	норматив
78	март			тренировка	2	Основы водного туризма	кабинет бассейн	самостоятельное задание

								ие
79	март			тренировка	2	Одевание боевой одежды Техника пожарной безопасности при пожаре	пожарная часть	самостоятельное задание
80	март			мини-соревнования	2	Пожарная полоса препятствий	пожарная часть	самостоятельное задание
81	март			мини-соревнования	2	Пожарная полоса препятствий	пожарная часть	самостоятельное задание
82	март			тренировка	2	Одевание боевой одежды	пожарная часть	сдача норматива
83	март			мини-соревнования	2	Штурмование лестницы	пожарная часть	сдача норматива
84	апрель			лекция/демонстрация	2	Основы техники пешеходного туризма. ОФП (основы юного спасателя)	с/зал, кабинет	самостоятельное задание
85	апрель			упражнение	2	Правила техники безопасности. Правила соревнований по пешеходному туризму. Основы юного спасателя. ОФП.	с/зал, стадион	самостоятельное задание
86	апрель			тренировка	2	Организация страховки и само страховки. Узлы и их применение при спасении пострадавшего	с/зал, стадион	самостоятельное задание
87	апрель			тренировка	2	Навесная переправа, наведение с пострадавшим	стадион, лес	самостоятельное

						(полиспас). ОФП.		задание
88	апрель			тренировка	2	Подъем, траверс, спуск с пострадавшим. ОФП.	стадион, лес	самостоятельное задание
89	апрель			тренировка	2	Переправа по бревну, качающемуся бревну с пострадавшим. ОФП.	стадион, лес	самостоятельное задание
90	апрель			тренировка	2	Основы водного туризма	бассейн озеро	отработка нормативов
91	апрель			тренировка	2	Переправа через ров, гать, кочки, маятником, узкий лаз, качающиеся перила, ромб. ОФП.	стадион, лес	самостоятельное задание
92	апрель			тренировка	2	Правила соревнований, скоростное прохождение индивидуально и командой. ОФП.	стадион, лес	самостоятельное задание
93	апрель			тренировка	2	Прохождение полосы препятствий с пострадавшим	стадион, лес	самостоятельное задание
94	апрель			лекция/ демонстрация	2	Техника и тактика спортивного ориентирования	с/зал, стадион	опрос /беседа
95	апрель			лекция/ демонстрация	2	Виды ориентирования, правила соревнований, старт-финиш.	с/зал, стадион	опрос /беседа
96	апрель			тренировка	2	Подготовка к туристскому слету учащихся	стадион, лес	самостоятельное задание

								ие
97	май			тренировка	2	Ориентирование в заданном направлении	стадион, лес	самостоятельное задание
98	май			тренировка	2	Ориентирование по выбору	стадион, лес	самостоятельное задание
99	май			тренировка	2	Ориентирование эстафета, гандикап, краеведческое	стадион, лес	самостоятельное задание
100	май			тренировка	2	Ночное ориентирование (командой)	стадион, лес	самостоятельное задание
101	май			тренировка	2	Условные знаки, разработка маршрута движения	стадион, лес	самостоятельное задание
102	май			тренировка	2	Азимутальный ход, выход на КП по азимуту	стадион, лес	самостоятельное задание
103	май			тренировка	2	Основы водного туризма	озеро, бассейн	отработка нормативов
104	май			тренировка	2	Прохождение туристской полосы препятствий	стадион, лес	самостоятельное задание
105	май			тренировка	2	Подготовка к туристскому слету	стадион, лес	самостоятельное задание

								ие
10 6	май			тренировка	2	Прохождение полосы пожарно-прикладного спорта	стадион, лес	коман дная работ а
10 7	май			тренировка	2	Прохождение туристской полосы препятствий	стадион, лес	коман дная работ а
10 8	май			тренировка	2	Прохождение дистанции по спортивному ориентированию	стадион, лес	коман дная работ а
Итого: 216 часов								

**Учебный план
2024 – 2025 учебный год
старшая группа**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всег о	теория	практика	
	Введение	2	2		беседа
1	Топография и ориентирование	30	7	23	прохождение мини-маршрута, участие в соревнованиях
2	Основы техники туризма	28	7	21	опрос, индивид. проверка, соревнования
3	Организация и подготовка тур. похода	10	4	6	опрос, мини/поход
4	Основы техники спортивного туризма в помещении	22	6	16	опрос, норматив соревнования
5	Основы доврачебной медицинской помощи	14	4	10	опрос/тест
6	Основы зимнего ориентирования	20	8	12	мини/соревнования норматив, опрос
7	Основы водного туризма	18	8	10	опрос/тест
8	Основы пожарной безопасности (в ШБ)	20	8	12	мини/соревнования норматив, опрос
9	Основы техники пешеходного туризма (основы юного спасателя)	22	6	16	опрос тест/викторина
10	Техника и тактика спортивного ориентирования	24	12	12	мини/соревнования норматив, опрос
	Итого:	216	80	136	

Содержание учебного плана.

Вводное занятие. Спортивный и стадионный туризм. Виды туризма. Правила Школы Безопасности и многоборья. Определение возможностей и интересов учащихся. Полезность занятий туризмом и спортивным ориентированием. Общефизическая подготовка.

Раздел 1. Топография и ориентирование.

Теория: Топография и спортивное ориентирование. Условные знаки. Карта, компас, план, легенда. Основные направления. Движение по азимуту, его применение. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Глазомерный способ измерения расстояния. Масштаб карты и его значение.

Практика: Знать что такое карта, компас, условные знаки. Умение использовать условные знаки при ориентировании на местности и по карте. Умение пользоваться легендой и знать ее значение. Уметь изображать план стадиона, парка, местности. Определять стороны горизонта. Участвовать в соревнованиях. Общефизическая подготовка. Ориентирование карты по компасу. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Уметь двигаться по азимуту, проходить азимутальные отрезки.

Раздел 2. Основы техники туризма.

Теория: Техника безопасности. Техника движения в туризме. Техника страховки и само страховки. Узлы их назначение и применение. Основные узлы. Узлы для само страховки.

Практика: Знание техники безопасности. Знание техники движения через препятствия. Умение организовать страховку и само страховку. Умение организовывать палиспас. Умение вязать узлы. Общефизическая подготовка.

Раздел 3. Организация и подготовка туристского похода.

Теория: Правила организации похода. снаряжение групповое и личное. Требования к месту привала и бивака. Установка палаток. Типы костров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Правила купания. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практика: Тактика и техника. Комплектование группового и личного снаряжения. Знание организации бивака. Умение разводить и применять виды костров. Знание техники безопасности во время путешествия. Общефизическая подготовка. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Вязка страхующих узлов применяемых в походе.

Раздел 4. Основы техники спортивного туризма в помещении.

Теория (6ч): Техника спортивного туризма. Основы техники альпинизма. Правила техники безопасности. Основы организации страховки. Преодоление искусственных препятствий. Основы стадионного туризма. Практика (14ч): Знание и умение пользоваться туристским снаряжением. Умение проходить подъем, спуск, траверс, навесную переправу, маятник и т.д. Навыки скоростного прохождения дистанции. Общефизическая подготовка. Общефизическая подготовка. Скаладром и стадионный туризм. Скоростное прохождение.

Раздел 5. Основы доврачебной медицинской помощи.

Теория: Травматизмы и заболевания. Медицинская аптечка. Первая доврачебная медицинская помощь. Средства транспортировки пострадавшего. Виды лекарственных растений. Походная медицинская аптечка. Практика: виды кровотечений и переломов. Знать и организовывать средства транспортировки (вязка носилок, организация переноски в сидячем состоянии). Знание медицинских препаратов и комплектование аптечки. Оказание помощи при утоплении, обмороке, солнечном и тепловом ударе и т.д. Общефизическая подготовка. Определение видов растений.

Раздел 6. Основы зимнего ориентирования.

Теория: Правила соревнований по зимнему ориентированию. Техника движения на лыжах (классика, конек). Техника безопасности. Карта для зимнего ориентирования. Планшет для зимнего ориентирования. Личное снаряжение для зимнего ориентирования (одежда, обувь и т.д.).

Практика: Попеременный и одновременный способ ходьбы. Техника поворотов на месте и в движении. Спуски и подъемы. Падения в экстренных ситуациях (безопасность). Правила соревнований по зимнему ориентированию. Умение пользоваться картой и компасом, планшетом. Уметь кататься на лыжах и уступать лыжню. Иметь навыки ориентироваться в зимнем лесу. Общефизическая подготовка.

Раздел 7. Основы водного туризма.

Теория: виды водного спортивного транспорта, правила соревнований, знание терминологии, правила безопасности на воде.

Практика: виды судов, умение управлять судном, физподготовка водника.

Раздел 8. Основы пожарной безопасности.

Теория: Виды дорожных знаков. Правила поведения на дороге. Правила поведения во время движения команды. Правила безопасности. Правила пожарной безопасности.

Практика: Знать классификацию дорожных знаков. Знать правила дорожного движения. Уметь переходить дорогу (командой, поодиночке, двигаться вдоль дороги и т.д.). Иметь навыки оказать помощь при ДТП. Прохождение пожарной полосы препятствий (сдача норматива). Иметь навыки сбивания предмета из пожарного ствола. Общефизическая подготовка.

Раздел 9. Основы техники пешеходного туризма.

Теория: Безопасность в пешеходном туризме. Техника преодоления естественных препятствий.

Классификация узлов и их применение. Знание и применение специального снаряжения (веревки, карабины и т.д.). Организация переправ. Основы многоборья.

Практика: Организация палиспаса при наведении переправ. Умение технически преодолевать естественные препятствия с применением командного и группового снаряжения. Уметь организовывать различные переправы (через ров, брод, бревно, завал, узкий лаз и т.д.). Знать правила соревнований по пешеходному туризму. Уметь вязать и применять узлы. Уметь работать в команде. Общефизическая подготовка.

Раздел 10. Техника и тактика спортивного ориентирования.

Теория: Отработка приемов ориентирования с учетом конкретных условий. Виды ориентирования.

Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Практика: Знание правил соревнований по спортивному ориентированию. Тактика и техника в спортивном ориентировании. Участвовать в соревнованиях. Уметь применять карту, компас, легенду. Знать виды ориентирования. Общефизическая подготовка. Азимутальный ход. Ориентирование по выбору, в заданном направлении, ночное ориентирование, эстафета, гандикап, краеведческое и парковое ориентирование. Умение разрабатывать маршруты движения.

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Старшая группа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			лекция/ демонстрация	2	Вводное занятие. Туризм как вид спорта	кабинет	опрос/ беседа
2	сентябрь			лекция/ демонстрация	2	Топография и ориентирование.	кабинет	опрос
3	сентябрь			лекция/ демонстрация	2	Основные понятия карта, компас, азимут, план, схема, ориентир.	кабинет	опрос
4	сентябрь			лекция/ демонстрация	2	Виды карт и их назначение.	кабинет	опрос
5	сентябрь			тренировка	2	Спортивное ориентирование, участие в соревнованиях (правила)	лесной массив	норматив
6	сентябрь			лекция/ демонстрация	2	Чтение карт с помощью условных знаков.	с/зал	опрос
7	сентябрь			тренировка	2	Цвет на карте и его назначение. Условные знаки для легенды.	с/зал, стадион	индивидуальное задание
8	сентябрь			тренировка	2	Основы водного туризма	кабинет бассейн	опрос
9	сентябрь			лекция/ демонстрация	2	Применение условных знаков в ориентировании.	с/зал, стадион	опрос
10	сентябрь			лекция/ демонстрация	2	Рельеф на карте. Разработка маршрута.	с/зал, стадион	опрос
11	сентябрь			лекция/ демонстрация	2	Виды ориентирования (чиповая система)	с/зал, стадион	опрос
12	сентябрь			лекция/ демонстрация	2	Определение сторон горизонта. ОФП	с/зал, стадион	опрос

							н	
13	сентябрь			тренировка	2	Мини-соревнования. ОФП	лесной массив	норматив
14	октябрь			тренировка	2	Чтение карт с помощью знаков.	с/зал, стадион	опрос
15	октябрь			лекция/ демонстрация	2	Легенда, движение по легенде, подробному описанию пути.	с/зал, стадион	опрос
16	октябрь			тренировка	2	Составление и постановка маршрута. план - схемы парка, стадиона, лесной зоны.	кабинет лесной массив	опрос/ беседа
17	октябрь			лекция/ демонстрация	2	Основы техники туризма	с/зал, стадион	опрос/ беседа
18	октябрь			тренировка	2	Участие в мини - соревнованиях по спортивному ориентированию	лесной массив	соревнования/ норматив
19	октябрь			тренировка	2	Виды узлов. Их назначение. Техника вязки	с/зал, кабинет	самостоятельное задание
20	октябрь			тренировка	2	Основы водного туризма	бассейн кабинет	опрос
21	октябрь			тренировка	2	Узлы для связывания веревок одинакового диаметра. Узлы для связывания веревок разного диаметра.	с/зал, кабинет	самостоятельное задание
22	октябрь			тренировка	2	Основные и вспомогательные узлы, проводники	с/зал	норматив
23	октябрь			тренировка	2	ОФП. Техника движения. Характеристики	с/зал, кабинет	норматив

						естественных препятствий.		
24	октябрь			тренировка	2	Организация страховки и самостраховки. ОФП.	с/зал	норматив
25	октябрь			тренировка	2	ОФП. Правила техники безопасности. Правила соревнований.	с/зал	норматив
26	октябрь			тренировка	2	Техника преодоления естественных препятствий, навесная переправа.	с/зал, парк, лес	норматив
27	ноябрь			тренировка	2	Техника преодоления естественных препятствий. ОФП. птс	с/зал, парк, лес	самостоятельное задание
28	ноябрь			тренировка	2	Преодоление естественных препятствий: бревно, качающееся бревно, брод.	с/зал, парк, лес	норматив
29	ноябрь			тренировка	2	Техника преодоления полосы препятствий.	с/зал, парк, лес	норматив
30	ноябрь			тренировка	2	Применение узлов. Участие в мини-соревнованиях.	с/зал, парк, лес	норматив
31	ноябрь			тренировка	2	Техника спортивного, стадионного туризма.	с/зал, парк, лес	мини/соревнования
32	ноябрь			тренировка	2	Техника спортивного, стадионного туризма. ОФП.	с/зал, парк, лес	мини/соревнования
33	ноябрь			лекция/ демонстрация	2	Организация и подготовка тур. похода (правила и проведение)	кабинет	опрос

34	ноябрь			лекция/ демонстрация	2	Основы водного туризма	бассейн кабинет	норматив
35	ноябрь			мини-соревнования	2	Постановка и сборка палатки. Бивак, правила противопожарной безопасности.	с/зал	норматив
36	ноябрь			мини-соревнования	2	Организация бивака, постановка палатки. Безопасность при проведении похода. Экипировка и спец.снаряжение.	с/зал	норматив
37	ноябрь			тренировка	2	Типы костров, их применение.	с/зал	самостоятельное задание
38	ноябрь			тренировка	2	Комплектация рюкзака. Техника безопасности.	с/зал	опрос/тест
39	декабрь			лекция/ демонстрация	2	Основы техники спортивного туризма в помещении	с/зал	опрос
40	декабрь			тренировка	2	Техника альпинизма. ОФП.	с/зал	выездное занятие
41	декабрь			тренировка	2	Организация страховки и само страховки. ОФП.	с/зал	самостоятельное задание
42	декабрь			тренировка	2	Вертикальный подъем. ОФП.	с/зал	самостоятельное задание
43	декабрь			тренировка	2	Вертикальный спуск. ОФП.	с/зал	самостоятельное задание

								ие
44	декабрь			тренировка	2	Стадионный туризм. ОФП.	с/зал	самостоятельное задание
45	декабрь			тренировка	2	Наклонный подъем, параллельные перила. ОФП.	с/зал	самостоятельное задание
46	декабрь			тренировка	2	Основы водного туризма	бассейн кабинет	самостоятельное задание
47	декабрь			тренировка	2	Основы скаладрома. ОФП. Наклонный спуск, параллельные перила. ОФП.	с/зал	самостоятельное задание
48	декабрь			тренировка	2	Спортивный туризм. Вертикальный подъем и спуск.	с/зал	самостоятельное задание
49	декабрь			лекция/ демонстрация	2	Основы доврачебной медицинской помощи	кабинет	опрос
50	декабрь			лекция/ демонстрация	2	Походная аптечка. Изучение медицинских препаратов.	кабинет	опрос
51	декабрь			тренировка	2	Виды кровотечений. Организация и транспортировка носилок.	с/зал	командная работа
52	январь			тренировка	2	Заболевания и травмы, техника безопасности. ОФП.	с/зал	самостоятельное задание
53	январь			тренировка	2	Первая доврачебная медицинская	лесной массив	самостояте

						помощь при переломах, оказание помощи. ОФП.	-с/зал	льное задание
54	январь			тренировка	2	Первая помощь при отравлении, утоплении, тепловом ударе и т.д. ОФП.	лесной массив -с/зал	самостоятельное задание
55	январь			лекция/ демонстрация	2	Основы зимнего ориентирования	с/зал	опрос
56	январь			лекция/ демонстрация	2	Соревнования по зимнему ориентированию, техника безопасности Специально личное снаряжение. Снаряжение для соревнований.	с/зал	опрос
57	январь			лекция/ демонстрация	2	Основы водного туризма	бассейн	опрос
58	январь			лекция/ демонстрация	2	Чтение карты для зимнего ориентирования.	с/зал, кабинет	опрос
59	январь			тренировка	2	Виды передвижений на лыжах. ОФП	стадион	самостоятельное задание
60	январь			тренировка	2	Движение на лыжах классическим шагом. ОФП.	стадион	самостоятельное задание
61	январь			тренировка	2	Попеременный и одновременный способ ходьбы на лыжах. ОФП.	стадион	самостоятельное задание
62	февраль			тренировка	2	Повороты и торможение. Уступание лыжни во время соревнований, падения. ОФП.	стадион	самостоятельное задание

63	февраль			тренировка	2	Спуски и подъемы. ОФП.	стадион	самостоятельное задание
64	февраль			тренировка	2	ОФП. Зимнее ориентирование.	стадион	мини/соревнования
65	февраль			лекция/ демонстрация	2	Туристские возможности родного края	с/зал, кабинет	опрос
66	февраль			лекция/ демонстрация	2	Природоохранительная деятельность туристов	с/зал, кабинет	опрос
67	февраль			лекция/ демонстрация	2	Знания по родному краю	с/зал, кабинет	опрос/беседа
68	февраль			упражнение	2	Вопросы по краеведению в спортивном ориентировании	с/зал, кабинет	опрос/тест
69	февраль			упражнение	2	Основы водного туризма	бассейн кабинет	норматив
70	февраль			лекция/ демонстрация	2	Основы правил дорожного и движения и пожарной безопасности (в ШБ)	с/зал, кабинет	опрос/беседа
71	февраль			лекция/ демонстрация	2	Правила дорожного движения, общие положения	с/зал, кабинет	опрос/беседа
72	февраль			лекция/ демонстрация	2	Обязанности водителей, пешеходов, пассажиров	с/зал, кабинет	опрос/беседа
73	март			лекция/ демонстрация	2	Предупреждающие знаки, информационные знаки, запрещающие знаки	с/зал, кабинет	опрос/беседа
74	март			лекция/	2	Знаки приоритета,	с/зал,	опрос/

				демонстрация		предписывающие знаки	кабине т	бесед а
75	март			тренировка	2	Определение знаков и правила дорожного движения	улица	самос тояте льное задан ие
76	март			тренировка	2	Техника пожарной безопасности	с/зал,	самос тояте льное задан ие
77	март			тренировка	2	Одевание боевой одежды	пожарн ая часть	самос тояте льное задан ие
78	март			мини- соревнования	2	Пожарная полоса препятствий	пожарн ая часть	самос тояте льное задан ие
79	март			мини- соревнования	2	Основы водного туризма	бассей н	самос тояте льное задан ие
80	март			тренировка	2	Одевание боевой одежды Пожарная полоса препятствий	пожарн ая часть	сдача норма тива
81	март			мини- соревнования	2	Прохождение пожарной полосы командой	пожарн ая часть	сдача норма тива
82	март			тренировка	2	Штурмование лестницы	Пожар ная часть	норма тив
83	март			лекция/ демонстрация	2	Основы техники пешеходного туризма. ОФП (основы юного спасателя)	с/зал, кабине т	самос тояте льное задан ие
84	март			упражнение	2	Правила техники безопасности. Правила	с/зал, стадио н	самос тояте льное

						соревнований по пешеходному туризму. Основы юного спасателя. ОФП.		задание
85	апрель			тренировка	2	Организация страховки и само страховки. Узлы и их применение при спасении пострадавшего	с/зал, стадион	самостоятельное задание
86	апрель			тренировка	2	Навесная переправа, наведение с пострадавшим (полиспас). ОФП.	стадион, лес	самостоятельное задание
87	апрель			тренировка	2	Подъем, траверс, спуск с пострадавшим. ОФП.	стадион, лес	самостоятельное задание
88	апрель			тренировка	2	Основы водного туризма	бассейн, кабинет	самостоятельное задание
89	апрель			тренировка	2	Переправа через брод с пострадавшим. ОФП. Переправа по бревну, качающемуся бревну с пострадавшим. ОФП.	стадион, лес	самостоятельное задание
90	апрель			тренировка	2	Переправа через ров, гать, кочки, маятником, узкий лаз, качающиеся перила, ромб. ОФП.	стадион, лес	самостоятельное задание
91	апрель			тренировка	2	Правила соревнований, скоростное прохождение индивидуально и	стадион, лес	самостоятельное задание

						командой. ОФП.		
92	апрель			тренировка	2	Прохождение полосы препятствий с пострадавшим	стадион, лес	самостоятельное задание
93	апрель			тренировка	2	Прохождение полосы препятствий Техника и тактика спортивного ориентирования	стадион, лес	мини/соревнования
94	апрель			лекция/ демонстрация	2	Основы водного туризма	бассейн кабине т	норматив
95	апрель			лекция/ демонстрация	2	Виды ориентирования, правила соревнований, старт-финиш.	с/зал, стадион	опрос/беседа
96	апрель			тренировка	2	Подготовка к парковому ориентированию	стадион, лес	самостоятельное задание
97	апрель			тренировка	2	Ориентирование в заданном направлении	стадион, лес	самостоятельное задание
98	май			тренировка	2	Ориентирование по выбору	стадион, лес	самостоятельное задание
99	май			тренировка	2	Ориентирование эстафета, гандикап, краеведческое	стадион, лес	самостоятельное задание
100	май			тренировка	2	Ночное ориентирование (командой)	стадион, лес	самостоятельное задание

								ие
101	май			тренировка	2	Условные знаки, разработка маршрута движения	стадио н, лес	самос тояте льное зadan ие
102	май			тренировка	2	Основы водного туризма	озеро бассей н	самос тояте льное зadan ие
103	май			тренировка	2	Мини-соревнования Азимутальный ход, выход на КП по азимуту	стадио н, лес	самос тояте льное зadan ие
104	май			тренировка	2	Туристская полоса, ориентирование – комплексная работа	стадио н, лес	самос тояте льное зadan ие
105	май			тренировка	2	Основы водного туризма	озеро бассей н	самос тояте льное зadan ие
106	май			тренировка	2	Подготовка к водному фестивалю	озеро бассей н	самос тояте льное зadan ие
107	май			тренировка	2	Прохождение полосы препятствий	стадио н парк	норма тив
108	май			тренировка	2	Итоговые мероприятия	стадио н парк	норма тив
Итого: 216 часов								

Методическое обеспечение программы.

Процесс обучения идет по спирали. Возвращаясь к старым темам, ребята глубоко знакомятся с историей развития туризма, детальнее изучают вопросы по топографии, ориентированию, техники и тактики пешеходного, спортивного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицины.

Предполагается такая методика занятий:

- 1) **личное и групповое туристское снаряжение** - беседы, практические занятия, как на местности, так и в помещении, просмотр фильмов, игры;
- 2) **организация туристского быта, привалы и ночлеги** - беседы, практические занятия на местности и в помещении, тематические вечера, конкурсы, эстафеты, тренировки и соревнования;
- 3) **подготовка к походу, путешествию** - практические занятия на местности и в помещении, просмотр видеофильмов, слайдов, тематические игры, конкурсы;
- 4) **топография и ориентирование** - беседы, практические занятия на воздухе и в помещении, эстафеты, игры, конкурсы, подвижные игры с элементами ориентирования;
- 5) **обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках** - лекции, практические занятия со снаряжением, игры, эстафеты, соревнования;
- 6) **краеведение** - лекции, беседы, викторины, загородные экскурсии, экскурсии по городу, посещение краеведческих музеев, подборка литературы по вопросам, изучаемых в походе, беседы с местными жителями;
- 7) **общая физическая подготовка** - практические занятия на местности, туристско-спортивные праздники, тренировки по бегу (в том числе на лыжах, коньках), спортивные соревнования, беседы по организации закаливания;
- 9) **теория и практика по видам туризма** - беседы, практические занятия на местности, туристские соревнования и слёты, тематические вечера, соревнования на полосе туристских препятствий, просмотр видеофильмов, туристские походы.

Формы и методы реализации программы.

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части образовательном процессе используются традиционные методы обучения: *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут); *наглядные* (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); *практические* (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Занятия проводятся с использованием различных *форм организации учебной деятельности* (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. *Рекомендуемые типы занятий*: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в пост - и межсоревновательный период.

Формы подведения итогов реализации программы.

Отслеживание перечисленных результатов осуществляется в виде **текущего, промежуточного и итогового контроля.**

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления учащимися знаний и опыта проводятся соревнования в группах по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Формами *промежуточного* и *итогового* контроля являются соревнования между воспитанниками, и внутри секции по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования, краеведческой олимпиады.

Методы диагностики: наблюдение, анкетирование и тестирование.

Хорошим способом определить уровень знаний и умений воспитанников являются диагностические карты, позволяющие оценить, на каком из трех уровней обученности находится каждый из воспитанников. Кроме того, важным показателем обученности являются результаты воспитанников на соревнованиях.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)
-------------	--------------------------------

физическое качество		
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 7 мин 10 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)0	
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)

Дети в возрасте от 10 – 17 лет имеют наиболее высокие темпы развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству. У юношей и девушек закладываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Поэтому необходимо привитие умений и навыков, позволяющих в условиях экстремальных

ситуаций не только осуществлять грамотные действия по спасению, оказать помощь попавшим в беду людям, а случае необходимости – руководить проведением поисково-спасательных работ.

Диагностическая карта обученности воспитанников	
<p>Топография:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Топознаки – 8 заданий • Расстояние по карте – 2 задания 	<ul style="list-style-type: none"> • Топознаки – более 4 баллов штрафа • Расстояние по карте – более 5 баллов штрафа
	<ul style="list-style-type: none"> • Топознаки – до 3 баллов штрафа • Расстояние по карте – до 4 баллов штрафа
	<ul style="list-style-type: none"> • Топознаки – до 1 балла штрафа • Расстояние по карте – до 2 балла штрафа
<p>Медицинская подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Состав медицинской аптечки • ПМП при ожоге • ПМП при обморожении • ПМП при поверхностных ранениях • Действия при укусе клеща 	Низкий: не знает
	Средний: знает, но на практике допускает незначительные ошибки
	Высокий: знает хорошо, может оказать на практике
<p>Бивак:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Установка палатки • Разведение костра • Приготовление пищи на костре 	Низкий: делает с помощью руководителя
	Средний: делает с незначительными подсказками
	Высокий: делает самостоятельно, без ошибок
<p>Узлы:</p> <p>Время вязки одного узла: 20 – 30 секунд</p>	Низкий: знает менее 4 узлов или допускает грубые ошибки при вязке
	Средний: знает 4– 6 узлов, допускает незначительные ошибки при вязке
	Высокий: знает более 6 узлов, вяжет их без

	ошибок
Техника пешеходного туризма: <ul style="list-style-type: none"> • Подъем спортивным способом • Спуск спортивным способом • Навесная переправа • Параллельные перила • Бревно с горизонтальным маятником 	Выполняет с подсказками руководителя, или с грубыми техническими ошибками (более 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, с незначительными техническими ошибками (до 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, без ошибок
Участие в соревнованиях по ТМ(турмастерство)	1 соревнований 2 соревнований 3 соревнований
Уровень подготовки по видам	Низкий x 1 Средний x 2 Высокий x 3
Итоговый уровень подготовки	Низкий – до 10 баллов; средний – от 11 до 17 баллов; высокий – от 17 до 24 баллов

Формы контроля:

- тестовые задания (выполнение без учета времени, но на улучшение собственного результата);
- соревнования (участие: закончить дистанцию; судейство на оценку «хорошо», знать регламент соревнований в выбранном виде туризма);
- походы (уметь подбирать личное и групповое снаряжение, укладывать рюкзак, составлять меню, упаковывать продукты, ориентироваться, участвовать в походах, в итоге организовывать ПВД).

Теперь подробнее расскажу о предлагаемых мною формах и видах контроля для оценивания подготовленности обучающихся объединений туристского профиля по годам обучения.

На 1-ом году обучения:

Тестовые задания:

Специальная техническая подготовка:

- «подгонять» и надевать страховочную систему;
- владеть карабинами на время (например: траверс);
- вязать узлы;
- бухтовать веревку;

Общая физическая подготовка:

- силовые качества: пресс – сгибание-разгибание туловища за 1 мин. (и.п.- лежа на спине), сила рук – *простым языком*: подтягивание, отжимание).

Соревнования:

- участие на дистанциях 1-2 кл. муниципального уровня (закончить дистанцию в контрольное время (для условия выполнения норм для присвоения 3-го юн.разряда – в течение 1 года 3 раза).

Походы:

- участие в конце учебного года в учебно-тренировочном походе выходного дня (не менее 2х ночевок), в ходе и по итогам которого оценивается умение: подбирать личное снаряжение,

укладывать рюкзак,

упаковывать продукты,

устанавливать палатку,

работать с компасом,

под присмотром педагога:

разжигать костры;

работать у костровища,

готовить пищу.

- для условия выполнения норм для присвоения 3-го юн.разряда – в течение 1 года 2 раза закончить маршрут.

На 2-ом году обучения:

Тестовые задания:

Специальная техническая подготовка:

- владеть карабинами на время;
- вязать узлы на время;
- бухтовать веревку на время;
- жумаринг (подъем по вертикальной веревке М – 20м., Ж – 15м. (в зависимости от возраста)).

Общая физическая подготовка:

- силовые качества: пресс – сгибание-разгибание туловища за 1 мин. (и.п.- лежа на спине); сила рук – подтягивание, отжимание;

- общая выносливость: кросс 1-3 км. (в зависимости от возраста).

- скоростно-силовая выносливость: выпрыгивание за 1 мин. (упор присев – упор лежа – упор присев – прыжок вверх, руки вверх – выполняется в прыжке).

Соревнования:

- участие на дистанциях 1-3 кл. муниципального, регионального уровня (выполнить нормы для присвоения 3-го юн. разряда – в течение 1 года 3 раза закончить дистанцию в контрольное время на спортивных соревнованиях любого статуса).

Для более подготовленных: выполнить нормы для присвоения 3 разряда.

Походы:

- участие в конце учебного года в учебно-тренировочном степенном походе, либо в походе 1 к.с., в ходе и по итогам которого оценивается умение: подбирать личное и групповое снаряжение,

укладывать рюкзак,

упаковывать продукты,

работать у костровища,

готовить пищу,

читать мелкомасштабную карту.

На 3-4-м годах обучения:

Тестовые задания:

Специальная техническая подготовка:

- скоростное завязывание узлов;

- скоростное бухтование веревки;

- жумаринг (подъем по вертикальной веревке М – 25-30м., Ж – 20-25м. (в зависимости от возраста)).

Общая физическая подготовка:

- силовые качества: пресс – сгибание-разгибание туловища за 1 мин. (и.п.- лежа на спине); сила рук – подтягивание, отжимание;

- общая выносливость: кросс 2-5 км. (в зависимости от возраста);

- скоростно-силовая выносливость: выпрыгивание за 1 мин. (упор присев – упор лежа – упор присев – прыжок вверх – выполняется в прыжке).

Соревнования:

- участие на дистанциях 2-4 кл. муниципального, регионального уровня (выполнить нормы для присвоения 3-го разряда), в т.ч. участвовать на соревнованиях с этапами транспортировки пострадавшего («Школа безопасности»).

Для более подготовленных: выполнить нормы для присвоения 1-2 разряда.

Походы:

- участие в конце учебного года в учебно-тренировочном походе 1-2 к.с., в ходе и по итогам которого оценивается умение:

организовывать тур. бивак,

обеспечивать безопасность,

ориентироваться на местности по мелкомасштабной карте.

На 4-5-м и последующих годах обучения:

Тестовые задания:

Специальная техническая подготовка:

- скоростное бухтование веревки;
- жумаринг (подъем по вертикальной веревке М – 30-35м., Ж – 25-30м. (в зависимости от возраста));
- разрабатывание тактики прохождения лично и в команде дистанций 2-4 кл.

Общая физическая подготовка:

- силовые качества: пресс – сгибание-разгибание туловища за 1 мин. (и.п.- лежа на спине); сила рук – подтягивание, отжимание;
- общая выносливость: кросс 3-5 км. (в зависимости от возраста);
- скоростно-силовая выносливость: выпрыгивание за 2 мин. (упор присев – упор лежа – упор присев – прыжок вверх – выполняется в прыжке).

Соревнования:

- участие на дистанциях 1-2 кл. регионального уровня (выполнить нормы для присвоения 2-го разряда), в т.ч. участвовать на соревнованиях с этапами транспортировки пострадавшего («Школа безопасности»).

Для более подготовленных: выполнить нормы для присвоения разрядов.

Для остальных выполнить условия для присвоения квалификационной категории «юный судья», «судья по спорту 3-ей категории».

Походы:

- участие в конце учебного года в учебно-тренировочном походе.,
- организация и проведение ПВД в качестве руководителя.

В режиме походов на всех годах обучения оценивание туристских навыков осуществляется суммированием баллов по следующим критериям:

Самостоятельно – «5»

С небольшими недочетами – «4»

С помощью посторонних – «3»

Полностью под присмотром педагога – «2».

В итоге по результатам многолетних учебно-тренировочных занятий из обучающегося – «новичка» сформируется «юный инструктор», «юный судья», которые в дальнейшем могут пополнить кадровый состав в сфере спортивного туризма.

Ожидаемые результаты

Первый год обучения: освоение воспитанниками основ туризма: безопасность проведения походов, снаряжение, организация походов, основы техники пешеходного туризма, основы ориентирования, медицинской помощи; знакомство со всеми функциональными обязанностями участника похода; практическое применение знаний и умений для подготовки и проведения туристического похода.

Второй год обучения: качественное освоение конкретной функциональной обязанности участников походов; совершенствование навыков первого образовательного этапа.

Третий год обучения: воспитанники владеют знаниями и умениями в объеме начальной туристской подготовки, туристско-бытовыми навыками; участвуют в соревнованиях; выполняют юношеские разряды по туризму и спортивному ориентированию; адаптированы в природной среде.

Четвертый и пятый год обучения: воспитанники владеют всеми умениями и навыками заложенными в программе; участвуют в соревнованиях всех уровней (районный, республиканский, межрегиональный,

российский), являются помощниками судей, выполняют разряды, помогают руководителю принимать зачеты и нормативы у младших воспитанников.

Список рекомендуемой литературы

Для воспитанников:

- Гостюшин А.В., С.И.Шубина. Азбука выживания. – М.: Знание, 2000.
- Зорин И.В., Энциклопедия туризма/ И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. – М.: Финансы и статистика, 2000.
- Коструб А.А., «Медицинский справочник туриста» М.: Профиздат, 2000.
- Бичиханов М.П. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / М.П. Бичиханов. – Улан-Удэ, 2005. – 135с.
- Замалетдинов И., Шипилов Р. Веревоочный полигон / Замалетдинов И., Шипилов Р. //Спорт в школе. 2011. № 11. – с.41-43.
- Новости интернет – ресурса «Академия детско-юношеского туризма и краеведения» <http://madut.narod.ru>

Для руководителей:

- Алексеева О.В., Банзаракцаев А.С., Косыгина Л.В. Основы спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие. – Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 2009.
- Волошин Н.И. Правовое регулирование туристской деятельности. М.: Советский спорт, 2004. 84с.
- Вяткин Л.С. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие. – М.: Академия, 2001.
- Бухаева Г.П., Матвеев Г.Е. Палаточный лагерь – основа здорового образа жизни детей. 3-е издание, дополненное и переработанное. – Улан-Удэ: «Бэлиг», 2011.
- Зорин И.В., Энциклопедия туризма/ И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. – М.: Финансы и статистика, 2000.
- Бичиханов М.П. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / М.П. Бичиханов. – Улан-Удэ, 2005. – 135с.
- Коструб А.А., «Медицинский справочник туриста» М.: Профиздат, 2000.
- Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность/ П.В.Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. – М.: Просвещение, 2011.– 80с. – (Работаем по новым стандартам). _ ISBN 978-5-09-017995-9.
- Тармаева Е.Р. Модельная методика мотивации здорового образа жизни школьников: методическое пособие / Е.Р. Тармаева. – Улан-Удэ: Изд-во БГСХА им. В.Р. Филиппова, 2012.
- ШендановинЮ.Технологическая карта урока / Ю. Шенданович // Спорт в школе. 2013. ноябрь. – с.26-29.
- Чернавина С.А., Евшель Н.А. Развитие координационных способностей у школьников, занимающихся спортивным туризмом / С.А. Чернавина., Н.А. Евшель // Физическая культура. 2012.№4. – с.56-59.
- Никандрова Т. Игра по станциям / Т. Никандрова // Спорт в школе. 2008. №11. – с.29-34.
- Замалетдинов И., Шипилов Р. Веревоочный полигон / Замалетдинов И., Шипилов Р. //Спорт в школе. 2011. № 11. – с. 41-43.
- Куприянов Б.В., Миновская О.В. Методика сопровождения процесса самоопределения школьников в занятиях по интересам / Б.В. Куприянов, О.В. Миновская //Внешкольник. 2008. №6. – с. 15-18.
- Вполне официально. Правила спортивного туризма (группа дисциплин «маршрут») // Физическая культура. 2017.№2 [62] февраль. – с 13-21.
- Вполне официально. Правила спортивного туризма (группа дисциплин «дистанция») // Физическая культура. 2017.№3 [63] март. – с.13-21.
- ШедоваЕ.Б.Дополнительные образовательные программы. №2 [44]. Москва. 2016 г.77с.
- Официальный сайт Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения.

Дополнительная литература:

- Шнекендорф З.К. Путеводитель по конвенции о правах ребенка / З.К. Шнекендорф. – М., 1997.
- Организация отдыха и оздоровления детей в Республике Бурятия. – Улан-Удэ: Издательство БГУ, 2010. – 164с.
- Бичиханов М.П. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / М.П. Бичиханов. – Улан-Удэ, 2005. – 135с.