



## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Основы ориентирования и туризма» модифицирована на основе авторской программы доктора педагогических наук, заслуженного учителя Российской Федерации Константинова Ю. С. "Юные туристы-краеведы", изданная Федеральным центром детско-юношеского туризма и краеведения.

В программе краеведение выступает как форма исследовательской деятельности обучающихся в походах и экскурсиях под руководством педагога.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года N 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области»;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 22.12.2021 г. № 1245-Д "О внесении изменений в приказ Министерства образования и

молодежной политики СО от 26.06.2019 №70-Д "Об утверждении методических рекомендаций по подготовке правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области";

- Приказ от 26.02.2021 г. № 136-д «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области в 2021 году» (вместе с методическими рекомендациями «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»;

- Устав ПМАОУ ДО ЦРДМ.

**Актуальность программы.** Туризм, ориентирование и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач.

Туристско-краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и образования обучающихся, и в тоже время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности. Следовательно, туристско-познавательная деятельность обучающихся является довольно актуальной для их всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения детей и остается педагогически целесообразной. Более чем столетний опыт России в применении краеведения в обучении подтверждает актуальность и педагогическую целесообразность туристско-краеведческих программ и этой формы деятельности обучающихся.

В последние годы развитию детского туризма в Российской Федерации уделяется значительное внимание. Постановлением Правительства образован Координационный совет по развитию детского туризма в России, одними из приоритетных задач которого являются развитие и увеличение объемов детского туризма в границах страны и патриотическое воспитание подрастающего поколения. Именно туристско-краеведческая деятельность детей способствует выполнению этих задач и является весьма актуальной для нашего времени, для современных детей и их родителей.

**Отличительной особенностью программы «Основы ориентирования и туризма»** от уже существующих программ данной направленности является то, что в нее внесены добавления краеведческого характера, раскрывающие специфику многообразия природных условий и богатейшей истории Уральского региона, Свердловской области и Первоуральского округа.

Новизной данной программы является и то, что ее содержание дополнено разделом "Общая физическая подготовка", в результате освоения которого обучающиеся приобретают навыки физической и начальной технической подготовки туристов и ориентировщиков, приобщаются к здоровому образу жизни.

Отличительной особенностью данной программы также является применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при принятии решения руководящих органов о переходе на дистанционное обучение в целях профилактики и предотвращения инфекционных заболеваний. Возможно проведение индивидуальных занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для детей, отсутствующих на занятии по уважительной причине.

**Адресат программы.** Возраст обучающихся в объединении предлагается от 7 до 12 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Программа предполагает адаптацию организма ребенка к физическим нагрузкам с необходимостью строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития.

**Возрастные особенности.** Характерная особенность детей этого возрастного периода – ярко выраженная эмоциональность восприятия. Наглядное, яркое, живое воспринимается лучше, отчетливее. Дети быстрее запоминают и прочнее сохраняют в памяти конкретные сведения, события, лица, предметы, факты, чем определения, описания, объяснения. Лучше запоминается всё яркое, вызывающее эмоциональный отклик. Поэтому в работе используются такие формы и виды организации образовательного процесса как рассказ, пояснения с примерами наглядного материала, встречи с интересными людьми, беседы, просмотр мультфильмов, сказок, видеосюжетов, туристские игры, викторины и соревнования.

Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира, истории и культуры родного края.

Количество и возраст обучающихся в группе по годам обучения:

Уровень	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Количество обучающихся в группе, чел.		Количество учебных часов в неделю	Условия зачисления
			Мин.	Макс.		
Базовый	1	7	12	20	4	Все желающие, не имеющие медицинских ограничений
Базовый	2	8	10	15	4	Входная диагностика с целью выявления уровня готовности ребенка к обучению

**О**

**б** Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности обучающихся. При зачислении обучающихся в группу второго года проводится входная диагностика с целью выявления уровня готовности ребенка и его индивидуальных особенностей.

Учебный план строится из расчета 36 учебных недель, продолжительность учебной недели – 6 дней.

Окончание учебного года – 25 мая.

**с** Каникулы – нет.

**р** Промежуточная аттестация: 15-20 декабря, 20-25 апреля.

**о** **Уровень** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы ориентирования и туризма» - базовый, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**е** **Формы обучения** – очная, групповая. Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения, включая обучение с применением дистанционных технологий.

**и** **Режим занятий.** Периодичность и продолжительность занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятий – 40 минут, перерыв между занятиями 5 минут. В выходные дни и каникулярное время, проводятся однодневные

**ц**  
**и**  
**и**

учебно-тренировочные походы, по окончании учебного года проводится многодневный поход.

**Виды занятий.** Программа предусматривает два вида занятий: теоретические занятия и практические занятия. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, включающая обучение в малых группах.

Занятия в объединении носят преимущественно практический характер. Лишь небольшая часть проводится в форме лекций, бесед. Практические занятия в зависимости от тематики занятий (ориентирование, лыжная подготовка, туристская подготовка) проводятся как в помещениях учреждения (учебный кабинет, библиотека, спортивный зал), так и на местности (территория учреждения, прилегающая к учреждению парковая зона «Корабельная роща», городской парк, тренировочный полигон лыжной базы «Бодрость». Особое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы ПМАОУ ДО ЦРДМ на период каникул в форме физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участия в экскурсиях, соревнованиях, походах выходного дня, туристских прогулках, отдыха в оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельной работы обучающихся по индивидуальным планам занятий.

Теоретические и практические занятия проводятся с применением наглядных материалов. Педагог воспитывает в обучающихся умение самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования техники безопасности и правила проводимых мероприятий.

Используются такие формы, как рассказ, пояснения с примерами наглядного показа, дискуссии, беседы, посещение музеев, выставок, видео-занятия и мастер-классы, выполнение творческих проектов и работ.

Формы подведения результатов: беседа, опрос, тестирование, практическая работа, контрольные упражнения, творческие работы, открытые занятия и участие в соревнованиях.

### **Цели и задачи программы.**

**Цель программы:** формирование всесторонне развитой личности через привлечение детей к туризму, как средству укрепления здоровья, развития познавательного интереса к окружающему миру, истории Урала и родного города.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- формировать навыки туристско-краеведческой деятельности и их применение в практической жизни;
- знакомить с историей, культурой и природой Урала через туристские походы, посещение исторических объектов и памятников природы.

##### **Развивающие:**

- развивать мотивацию к туристско-краеведческой деятельности;
- способствовать развитию самостоятельности, ответственности за свои поступки;
- развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- развивать двигательные способности и физические качества для прохождения туристского маршрута и участия в туристских соревнованиях;

##### **Воспитательные:**

- формировать чувство гордости за свою малую родину и российский народ и историю России;

- формировать культуру общения и поведения обучающихся в туристском объединении, установки на безопасный и здоровый образ жизни;
- воспитывать любовь и бережное отношение к природе,
- воспитывать уважительное отношение сверстникам, к родителям и взрослым.

#### **Основополагающие принципы программы:**

Комплексность – для всестороннего развития обучающихся предусматривается тесная взаимосвязь всех видов обучения (общая и специальная физическая подготовка, краеведение и навыки туристской подготовки), воспитательной работы и педагогического контроля.

Вариативность – предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей каждого обучающегося включение в учебный план разнообразного набора дидактического, наглядного и методического материалов.

При создании программы учитывались последние разработки и изменения в правилах по видам спорта «Спортивный туризм» и «Спортивное ориентирование» методики и практики проведения занятий с детьми младшего школьного возраста.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ. 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
1.1.	Спортивный туризм. Виды туризма	2	2	-	Беседа, опрос
2.	<b>Основы гигиены и первая доврачебная медицинская помощь</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
2.1.	Возможные опасности в походе	2	1	1	Опрос
2.2.	Личная гигиена туриста	2	1	1	Беседа
2.3.	Походная медицинская аптечка	2	1	1	Беседа, опрос
2.4.	Отравления. Ожоги. Отморожения	2	1	1	Опрос
2.5.	Порезы и раны. Нагноения	2	1	1	Беседа
2.6.	Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы	2	1	1	Опрос
2.7.	Потертости и мозоли. Опрелости. Требования к одежде и обуви	2	1	1	Беседа
2.8.	Способы транспортировки пострадавшего	2	1	1	Практическая работа
3.	<b>Туристский быт и снаряжение</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	
3.1.	Туристское снаряжение, укладка рюкзака	2	1	1	Наблюдение
3.2.	Туристские палатки и укрытия. Установка палаток	2	1	1	Практическая работа
3.3.	Туристские костры. Типы. костров	2	1	1	Практическая работа
3.4.	Костровое хозяйство	2	1	1	Опрос
3.5.	Ремонтный набор	2	1	1	Беседа
3.6.	Организация туристского бивака	2	2	-	Опрос
3.7.	Организация питания в походе	2	2	-	Беседа
4.	<b>Азбука спортивного ориентирования</b>	<b>25</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	
4.1.	Карты и их классификация	2	2	-	Опрос
4.2.	Условные знаки топографических карт	2	1	1	Практическая работа
4.3.	Отображение местности на карте	2	1	1	Контрольные упражнения
4.4.	Масштабы. Расстояния	2	1	1	Опрос
4.5.	Чтение карты. Измерение расстояний	2	1	1	Наблюдение
4.6.	Ориентирование по горизонту. Азимут	2	1	1	Контрольные упражнения
4.7.	Компас. Правила работы с компасом	2	1	1	Практическая работа
4.8.	Ориентирование на местности	4	2	2	Наблюдение
4.9.	Определение расстояний на местности	2	1	1	Практическая работа

4.10.	Понятия о соревнованиях по спортивному ориентированию	5	2	3	Соревнования
<b>5.</b>	<b>Первые шаги в спортивный туризм</b>	<b>37</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	
5.1.	Туристские должности в группе	2	2	-	Опрос
5.2.	Организация движения группы на маршруте	2	1	1	Опрос
5.3.	Преодоление естественных препятствий	17	3	14	Практическая работа
5.4.	Требования техники безопасности при проведении походов	2	1	1	Беседа
5.5.	Организация туристского похода	3	2	1	Беседа
5.6.	Туристские узлы. Виды узлов. Применение	4	2	2	Практическая работа
5.7.	Техническое описание маршрута. Подведение итогов похода	3	2	1	Беседа
5.8.	Метеорологические наблюдения в походе. Природоохранная деятельность туриста	4	2	2	Опрос
<b>6.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
6.1.	Географическое положение и природные особенности Свердловской области	2	1	1	Опрос, беседа
6.2.	Известные люди Урала и Первоуральска	2	1	1	Беседа
6.3.	Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства	2	1	1	Беседа
6.4.	История Урала. История родного города	2	1	1	Тестирование
6.5.	Природное наследие Урала	2	1	1	Наблюдение
<b>7.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	
7.1.	Общая физическая подготовка	15	2	13	Тестирование
7.2.	Эстафеты, подвижные игры	10	2	8	Соревнования
7.3.	Специальная физическая подготовка	15	2	13	Тестирование
<b>Итого за период обучения:</b>		<b>144</b>	<b>58</b>	<b>86</b>	

**Календарный учебный график** разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.3648-20), (приложение 1).

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ. 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
1.1.	Спортивный туризм. Виды туризма	2	2	-	Беседа, опрос
2.	<b>Основы гигиены и первая доврачебная медицинская помощь</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	
2.1.	Возможные опасности в походе	2	1	1	Опрос
2.2.	Личная гигиена туриста	2	1	1	Беседа
2.3.	Походная медицинская аптечка	2	1	1	Беседа, опрос
2.4.	Отравления. Ожоги. Обморожения	2	1	1	Опрос
2.5.	Порезы и раны. Нагноения	2	1	1	Беседа
2.6.	Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы	2	1	1	Опрос
2.7.	Потертости и мозоли. Опрелости. Требования к одежде и обуви	2	1	1	Беседа
2.8.	Способы транспортировки пострадавшего	2	-	2	Практическая работа
3.	<b>Туристский быт и снаряжение</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	
3.1.	Туристское снаряжение, укладка рюкзака.	2	1	1	Наблюдение
3.2.	Туристские палатки и укрытия. Установка палаток.	2	1	1	Практическая работа
3.3.	Туристские костры. Типы. костров	2	1	1	Практическая работа
3.4.	Костровое хозяйство	2	1	1	Опрос
3.5.	Ремонтный набор	2	-	2	Беседа
3.6.	Организация туристского бивака	2	1	1	Опрос
3.7.	Организация питания в походе	2	1	1	Беседа
4.	<b>Азбука спортивного ориентирования</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
4.1.	Карты и их классификация	2	2	-	Наблюдение
4.2.	Условные знаки топографических карт	2	1	1	Практическая работа
4.3.	Отображение местности на карте	2	1	1	Контрольные упражнения
4.4.	Масштабы. Расстояния	2	1	1	Опрос
4.5.	Чтение карты. Измерение расстояний	2	1	1	Наблюдение
4.6.	Ориентирование по горизонту. Азимут	2	1	1	Контрольные упражнения
4.7.	Компас. Правила работы с компасом	2	1	1	Практическая работа
4.8.	Ориентирование на местности	2	1	1	Наблюдение
4.9.	Определение расстояний на местности	2	1	1	Практическая работа
4.10.	Понятия о соревнованиях по спортивному ориентированию	2	-	2	Соревнования
5.	<b>Первые шаги в спортивный туризм</b>	<b>35</b>	<b>10</b>	<b>25</b>	
5.1.	Туристские должности в группе	2	1	1	Наблюдение
5.2.	Организация движения группы на маршруте	2	1	1	Опрос
5.3.	Преодоление естественных препятствий	15	2	13	Практическая работа

5.4.	Требования техники безопасности при проведении походов	2	1	1	Беседа
5.5.	Организация туристского похода	3	2	1	Беседа
5.6.	Туристские узлы. Виды узлов. Применение	4	1	3	Практическая работа
5.7.	Техническое описание маршрута. Подведение итогов похода	3	1	2	Беседа
5.8.	Метеорологические наблюдения в походе. Природоохранная деятельность туриста	4	1	3	Опрос
<b>6.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
6.1.	Географическое положение и природные особенности Свердловской области	1	1	-	Опрос, беседа
6.2.	Население области. Известные люди Урала и Первоуральска	2	1	1	Беседа
6.3.	Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства региона	1	1	-	Беседа
6.4.	История Урала. История родного города	3	1	2	Тестирование
6.5.	Природное наследие Урала	3	1	2	Наблюдение
<b>7.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>47</b>	<b>5</b>	<b>42</b>	
7.1.	Общая физическая подготовка	20	2	18	Тестирование
7.2.	Эстафеты, подвижные игры	7	1	6	Соревнования
7.3.	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Тестирование
<b>Итого за период обучения:</b>		<b>144</b>	<b>45</b>	<b>99</b>	

**Календарный учебный график** разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.3648-20), (приложение 1).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

## 1. Введение

### 1.1. Туризм. Виды туризма

**Теория:** Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Виды туризма: пеший, водный, лыжный, горный и др. Характеристика каждого вида. Самодеятельный туризм. Правила, нормы и традиции туризма.

## 2. Основы гигиены и первая доврачебная медицинская помощь

### 2.1. Возможные опасности в походе. Меры безопасности

**Теория:** Опасности, обусловленные природой средней полосы: рельеф, реки, ураганы, грозы, метели. Ядовитые грибы, растения, насекомые, змеи, хищные звери. Опасности, связанные с действиями человека. Профилактика несчастных случаев – сбор информации о районе похода. Дисциплина в походах и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

### 2.2. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний

**Теория:** Понятие гигиены, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, полевая баня).

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

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей.

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

**Практика:** Уход за телом, одеждой и обувью; выполнение комплекса упражнений утренней зарядки.

### 2.3. Походная медицинская аптечка

**Теория:** Состав походной медицинской аптечки. Требования к упаковке.

Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях. Групповая походная аптечка. Комплектование походной медицинской аптечки.

**Практика:** подобрать состав медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход; применение медицинских препаратов.

### 2.4. Пищевые отравления. Ожоги. Отморожения

**Теория:** Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов. Питьевая вода. Обеззараживание воды. Мытьё рук и посуды. Первая помощь при пищевых отравлениях.

Ожоги. Отморожения. Первые признаки отморожения. Как избежать ожогов и отморожений. Первая доврачебная помощь при ожогах и отморожениях. Тепловые и солнечные удары. Профилактика солнечных ударов.

**Практика:** оказание первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, отморожениях, тепловых и солнечных ударах; произвести обеззараживание воды.

## **2.5. Порезы и раны. Нагноения**

**Теория:** Виды ран: порезы, рваные раны. Виды и способы наложения медицинских повязок. Первая доврачебная медицинская помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран. Алгоритм наложения жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран.

**Практика:** Оказание первой доврачебной медицинской помощи; обработка раны, наложение повязок, кровоостанавливающего жгута.

## **2.6. Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы**

**Теория:** Признаки ушибов, растяжений, вывихов, переломов. Правила оказания первой доврачебной медицинской помощи. Алгоритм наложения шин из подручных средств.

**Практика:** Оказание первой доврачебной медицинской помощи: наложение шин из подручных материалов.

## **2.7. Потёртости и мозоли. Опрелости. Требования к одежде и обуви**

**Теория:** Причины возникновения потёртостей, мозолей, наминов, опрелостей. Требования к одежде и обуви. Выбор одежды и обуви для тренировок и походов. Оказание первой помощи при потёртостях, мозолях, опрелостях. Профилактика образования потёртостей и мозолей

**Практика:** Приёмы и способы оказания первой медицинской помощи при возникновении потёртостей, мозолей, опрелостей.

## **2.8. Способы транспортировки пострадавшего**

**Теория:** Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь и времени года.

Способы транспортировки: на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоём на поперечных палках, переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте и др. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

**Практика:** Изготовление транспортировочных средств из подручных материалов, транспортировка пострадавшего на носилках и без них.

# **3. Туристский быт и снаряжение**

## **3.1. Туристское снаряжение**

**Теория:** Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневных и многодневных походов, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки одежда и обувь для летних и зимних походов.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

**Практика:** Перечень личного и группового снаряжения для похода с учетом погодных условий; укладка рюкзака; подбор снаряжения, уход за ним.

### **3.2. Туристские палатки и укрытия. Установка палаток**

**Теория:** Виды туристских палаток и укрытий. Алгоритм установки и снятия туристской палатки, Туристские укрытия из подручных средств. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

**Практика:** Установка, снятие и упаковка палатки для транспортировки. Построение укрытия (шалаш, нора, ветрозащитная стенка и др.) из подручных средств.

### **3.3. Туристские костры, их типы. Правила разведения костра**

**Теория:** Различные типы костров и их назначение. Требования к выбору места для костра. Заготовка дров. Правила разведения костра. Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём. Требования по уборке места для костра перед уходом группы.

**Практика:** Выбор места для костра; оборудование костровища, заготовка дров; разведение костра в любых погодных условиях.

### **3.4. Костровое хозяйство**

**Теория:** Костровые приспособления. Варочная посуда. Способы подвески котлов. Кухонные принадлежности. Походные топоры и пилы. Требования к топорам и пилам. Меры безопасности при транспортировке и работе с топором и пилой.

**Практика:** Размещение котлов над костром; практикум по работе топором и пилой при заготовке дров, упаковка их для транспортировки без нарушения мер безопасности.

### **3.5. Ремонтный набор. Сушка одежды и ремонт снаряжения**

**Теория:** Состав и назначение ремонтного набора; уход за снаряжением в походе; способы сушки одежды, ремонта снаряжения; меры безопасности при сушке одежды.

**Практика:** Комплектование ремонтного набора; мелкий ремонт туристского снаряжения; сушка одежды и обуви, обеспечив их сохранность и исключить их порчу.

### **3.6. Туристский бивак**

**Теория:** Выбор места для ночлега (бивака). Основные требования к месту бивака. Организация и снятие полевого лагеря: выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

**Практика:** Организация полевого лагеря в светлое и темное время суток при различных погодных условиях.

### **3.7. Питание в туристском походе**

**Теория:** Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в походе: перекус (бутерброды) и приготовлением горячих блюд. Составление меню. Набор продуктов для похода. Нормы продуктов на человека. Организация питания в 2-3хдневном походе. Приготовление пищи на костре.

**Практика:** Составление меню и списка необходимых продуктов с учетом количества походных дней и количества участников группы; способы упаковки продуктов; приготовление пищи на костре.

## **4. Основы ориентирования и топографии**

#### **4.1. Карты и их классификация**

**Теория:** Определение топографии. Карты географические и их классификация. Понятие о топографической карте, её значение для народного хозяйства и обороны государства. Значение топографических карт для туристов. Понятие о масштабе. Виды масштабов. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топографических карт. Рамка и километровая сетка топографической карты.

**Практика:** определить координаты по рамке и километровой сетке топографической карты.

#### **4.2. Условные знаки топографических карт**

**Теория:** Понятие о местных предметах и топографических знаках. Виды топографических условных знаков и их общие свойства. Характеристика масштабных и немасштабных топографических знаков.

**Практика:** Топографический диктант, рисовка условных знаков

#### **4.3. Отображение местности на карте**

**Теория:** Рельеф местности. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Гидрография. Растительность. Условные знаки, отображающие гидросеть и растительность.

**Практика:** Определение особенностей рельефа, крутизны склона, глубины ямы, высоты кургана по топографической карте.

#### **4.4. Масштабы. Расстояния**

**Теория:** Масштабы: численный, именованный, линейный.

Расстояния. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Величина среднего шага, его измерение. Понятие о паре шагов. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояний по времени движения.

**Практика:** Измерение расстояний на местности парами шагов, умение пользоваться масштабом численным и линейным, хронометрах времени, определение расстояния до предмета без измерения.

#### **4.5. Чтение карты**

**Практика:** Работа с картами различного масштаба; определение расстояния по карте; копирование участков маршрута на кальку. Чтение топографической карты.

#### **4.6. Ориентирование по горизонту. Азимут**

**Теория:** Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный. Определение истинного азимута по карте, измерение и построение углов (направлений) на карте.

**Практика:** Определение азимута на предмет, азимутальный ход, определение сторон горизонта

#### **4.7. Компас. Работы с компасом**

**Теория:** Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного компаса. Правила работы с компасом.

**Практика:** Работа с компасом; определение сторон горизонта, ориентирование карты по компасу; выполнять прямую и обратную засечку, определять по заданному азимуту ориентир. определять азимут на обозначенный объект.

#### **4.8. Ориентирование на местности**

**Теория:** Виды туристского ориентирования. Средства и условия для ориентирования. Способы ориентирования: ориентирование с помощью карты и компаса; ориентирование с картой без компаса; ориентирование без карты и компаса (по часам, солнцу, луне, звездам); ориентирование по местным предметам; по туристской маркировке. Виды ориентирования: линейное, точечное, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк.

**Практика:** Определение азимута на предмет. Движение по заданному азимуту, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде. Действия в случае потери ориентировки.

#### **4.9. Определение расстояний на местности**

**Теория:** Измерение расстояний различными способами: шагами, глазомерным способом (с тренировкой глазомера), по времени движения, по слышимости звуков, при помощи построения подобных треугольников (с помощью спички) и др.

**Практика:** Измерение расстояния на местности различными способами, в том числе и до недоступных предметов.

#### **4.10. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию**

**Теория:** Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию. Спортивные карты и их отличие от топографических карт. Масштабы спортивных карт. Условные знаки спортивных карт. Цвета спортивных карт. Виды соревнований по спортивному ориентированию: заданное направление, маркированная трасса, по выбору. Правила соревнований по спортивному ориентированию и спортивному туризму.

**Практика:** Рисовка условных знаков спортивных карт, ориентирование по спортивной карте. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### **5. Первые шаги в спортивный туризм**

#### **5.1. Туристские должности в группе**

**Теория:** Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет), его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Краткие обязанности других постоянных должностей в группе: завхоз, снаряженец, ремонтник, старший проводник (штурман), казначей, санитар, краевед, физорг, хронометрист, редактор (фотограф, летописец), ответственный за отчет о походе и др.

Временные обязанности: костровой, повар, направляющий, замыкающий и др.; дежурные по кухне и их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды).

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

### **5.2. Организация движения группы на маршруте**

**Теория:** Порядок построения группы. Строй как элемент организованности и фактор безопасности. Обязанности направляющего и замыкающего. Распорядок дня. Режим движения. Темп движения. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов.

**Практика:** Соблюдение правил движения группы, режим движения и распорядок дня; выбор темпа движения.

### **5.3. Преодоление естественных препятствий.**

**Теория:** Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам. Отработка техники движения по дорогам, тропам. Преодоление естественных препятствий без специального туристского снаряжения.

**Практика:** Отработка техники движения по пересеченной местности. Преодоление спуска и подъёма. Движение по заболоченным участкам, по лесу. Преодоление завалов, зарослей, кустарников. Преодоление водных препятствий. Способы страховки и самостраховки.

### **5.4. Техника безопасности при проведении походов**

**Теория:** Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Правила поведения при поездках группы на транспорте: при посадке, высадке и во время движения. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

**Практика:** Организация самостраховки и страховки участников группы в походах.

### **5.5. Организация туристского похода**

**Теория:** Обязанности участников похода. Нормативные требования к походам. Классификация походов по степеням сложности. Требования к категорийным походам. Нормативные требования на значки «Юный турист» и «Турист России». Разрядные требования в соревнованиях по спортивному туризму в дисциплине «Маршрут».

Последовательность подготовки к походу: цели и задачи похода, комплектование группы, организация группы (собрание, распределение обязанностей, составление планов, подготовка похода). Изучение района похода (изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут). Выбор и разработка маршрута движения. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Меню. Оформление маршрутной документации. Закупка продуктов. Расфасовка и распределение

**Практика:** Составление плана подготовки к походу; изучение картографического материала и сбор информации о районе предстоящего похода; выбор и разработка маршрута.

### **5.6. Туристские узлы. Применение в туризме**

**Теория:** Узлы, применяемые в туризме. Деление узлов на группы по назначению: опорные, схватывающие, соединительные, петлевые, вспомогательные.

**Практика:** Способы завязывания туристских узлов: встречный, стремя на опоре, штык, встречная восьмёрка, австрийский проводник, проводник-восьмёрка, двойной проводник, булинь.

### **5.7. Техническое описание маршрута. Подведение итогов похода**

**Теория:** Техническое описание маршрута и требования к нему. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка дневника описания пути движения. Обработка и обобщение собранных материалов. Составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий. Оформление и сдача технического описания маршрута в МКК.

**Практика:** Составление технического описания маршрута.

### **5.8. Метеорологические наблюдения. Природоохранная деятельность туриста**

**Теория:** Метеорологические наблюдения: наблюдения за облачностью, ветром, снегомерные наблюдения. Предсказание погоды. Признаки изменения погоды. Определение устойчивости и перемены, приближающегося ненастья. Составление таблицы местных признаков погоды. Природоохранная деятельность туриста.

**Практика:** Определение периодов изменения погоды; выполнение требований по охране природы. Ведение дневника наблюдений в походе. Природоохранная деятельность в походах, участие в экологических акциях.

## **6. Краеведение**

### **6.1. Географическое положение и природные особенности Свердловской области**

**Теория:** Географическое положение Свердловской области. Рельеф. Полезные ископаемые. Погода и климат. Реки и озёра. Почвы. Растительный и животный мир. Заповедники, заказники и природные парки. Охрана природы.

### **6.2. Население области. Известные люди Урала и родного города.**

**Теория:** Первые сведения о заселении. Урал - многонациональный. Административное деление. Города. Городское и сельское население. Известные и знаменитые люди Урала. Известные земляки - герои Великой Отечественной войны, герои труда, спорта и культуры.

**Практика:** Экскурсия по памятным местам родного города, экскурсия в музей города и Екатеринбурга.

### **6.3. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства.**

**Теория:** Промышленность. Транспорт и транспортные магистрали. Сельское хозяйство. Вклад Урала в народное хозяйство страны. Экономические и культурные связи с другими регионами страны. Первоуральск - промышленный. Крупные предприятия родного города.

**Практика:** Экскурсия в музей предприятий города

### **6.4. История Урала и родного города**

**Теория:** Далёкое прошлое Урала. О чём рассказывают раскопки. Первые скотоводы и земледельцы. Наши предки – славянские племена. Участники движения декабристов. Урал в период Великой Отечественной войны. История Первоуральска. Исторические достопримечательности родного города. Памятные места родного города.

**Практика:** Планирование походных маршрутов с учетом посещения интересных исторических и природных объектов Свердловской области;

### **6.5. Природное наследие Урала**

**Теория:** Погода, климат Уральского региона. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные окрестностей родного города. Сезонные изменения в природе родного края.

Значение наблюдения за погодой. Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдения за погодой.

**Практика:** Организация наблюдений за погодой, ведение дневника наблюдений. Экскурсии в парк, лес, к реке и водоему. Выполнение краеведческих заданий (сбор листьев, различных пород деревьев, поиск и рисование отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев, заготовка лекарственных растений и пр.).

Заготовка семян и ягод для кормления зимующих птиц. Изготовление и установка кормушек.

## **7. Физическая подготовка**

### **7.1. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Важность занятий физической культурой и спортом.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения; походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба: на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставным и скрестным шагами. Бег: вперед, назад, влево, вправо, с высоким подниманием коленей, с захлестыванием голени назад, с изменениями направления движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Использование комплексов упражнений. Упражнения с предметами. Занятия в тренажерном зале.

Лыжная подготовка: ходьба и бег на лыжах, спуск и подъём по склону на лыжах, спуск с торможением в обозначенной зоне, подъём «лесенкой», «ёлочкой»; торможение «лугом» и т.д.

### **7.2. Эстафеты, подвижные игры.**

**Теория:** Подвижные игры – игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без деления. Игры на внимание, сообразительность и координацию. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, пионербол. Игры на местности с элементами туризма и ориентирования.

**Практика:** Спортивные игры. Подвижные игры. Мини-соревнования, Спортивные праздники и развлечения. Эстафеты: линейные, встречные, круговые, туристские, с раскладыванием и собиранием предметов и т. д.

### **7.3. Специальная физическая подготовка**

**Теория:** Приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливости): постепенность, систематичность. Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.

**Практика:** Выполнение упражнений:

- с элементами легкой атлетики: бег на короткие дистанции, кросс, прыжки в длину, высоту, метания;
- с элементами гимнастики: стойки, кувырки, перекаты, перевороты;
- упражнения на гимнастических снарядах, канате, перекладине, скамейке, с гантелями, прыжки со скакалкой.
- силовые упражнения: подтягиваний на перекладине, кольцах; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; приседания с утяжелением.

Прикладные упражнения: подъем и спуск по наклонному бревну, лазание под бревном; подъём по склону с использованием перил, верёвок; преодоление изгородей, барьеров, преодоление забора (стенки); движение по бревну с перилами, движение по бревну с опорой на маятниковую веревку; переправа по горизонтальным верёвкам (параллельные перила); преодоление оврага с помощью маятниковой верёвки и т. д.

### **Планируемые результаты**

В ходе освоения программы у обучающихся планируются следующие образовательные результаты:

#### **Личностные результаты:**

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир;
- овладение начальными навыками адаптации в развивающемся мире;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- формирование потребности в ведении безопасного, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать учебные действия;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- использование различных способов поиска, сбора информации;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

## Предметные результаты:

### знать:

- общие подходы к организации и проведению походов;
- требования техники безопасности в походе и на занятиях;
- необходимые понятия в области туризма

### владеть:

- специальной туристской терминологией;
- умениями и навыками профилактики типичных заболеваний и основными приемами и средствами оказания первой доврачебной помощи;
- навыками организации бивака (устанавливать и снимать палатки, разводить костры), ориентирования на местности при помощи карты и компаса; приемами завязывания туристских узлов.

## Условия реализации программы

Организация образовательного процесса происходит в учебном кабинете, в природной среде во время походов выходного дня и учебно-тренировочных занятий на местности (территория учреждения, прилегающая к учреждению парковая зона, территория лыжной базы «Бодрость», городской парк).

## Материально-техническое обеспечение

Учебный класс, персональный компьютер, проектор, принтер, сканер, интернет, ученические столы, стулья, рабочее место педагога (компьютерный и письменный стол, компьютерное кресло), спортивно-игровая комната, складское помещение.

## Перечень учебного оборудования

1	Палатка туристская 3-х местная	4 шт.
2	Палатка туристская 4-х местная	2 шт.
3	Система страховочная(беседка, грудная обвязка)	15 комплектов
4	Каска защитная	15 шт.
5	Спальный мешок	15 шт.
6	Рюкзаки: 80л., 90л., 120л.	9 шт.
7	Коврик туристский	15 шт.
8	Радиостанции портативные	3 комплекта
9	Тент укрывной	2 шт.
10	Веревка основная диаметр 10 мм(40 м)	6 шт.
11	Веревка основная диаметр 10 мм (20 м)	10 шт.
12	Веревка вспомогательная диаметр 6 мм (20 м)	2 шт.
13	Решнуры (длина 2-3 м, диаметр 6-8 мм)	6 шт.
14	Спусковое устройство «восьмерка»	15 шт.
15	Карабин с байнетной защелкой	50 шт.
16	Жумар	15 шт.
17	Компас жидкостный спортивный	15 шт.
18	Призмы для ориентирования на местности	Комплект
19	SFR-system (система электронной отметки)	Комплект

20	Секундомер электронный	2 шт.
21	Аптечка медицинская в упаковке	Комплект
22	Ремонтный набор	Комплект
23	Пила двуручная в чехле	1 шт.
24	Топор в чехле	2 шт.
25	Варочная посуда: котлы 6л., 7л., 8л., 10л.	Комплект
26	Плитка газовая с запасными баллонами	1 шт.
27	Тросик костровой	1 шт.
28	Рукавицы костровые (брезентовые)	Комплект
29	Байдарка «Нева-3»	1 шт.
30	Байдарка «Нева-2»	1 шт.
31	Байдарка «Ильмень»	1 шт.
32	Катамаран «Басег» КП-6	2 шт.
33	Спасательный жилет	15 шт.
34	Комплект: лыжи беговые, ботинки. крепление	15 комплектов
35	Проектор	1 шт.
36	Экран демонстрационный	1 шт.
37	Определители растений, зверей, птиц	По 1 экз.
38	Карты топографические учебные	Комплект
39	Карты спортивные	Комплект
40	Цифровые носители с учебными материалами	Комплект

## Методические материалы

Реализация программы обеспечена следующими методическими материалами:

- конструкты занятий по темам: опасности в походе, личное и общественное снаряжение, костровое хозяйство, типы и виды костров, питание в походе, первая медицинская помощь.
- планы-конспекты учебных занятий;
- методические рекомендации по организации безопасного проведения соревнований по спортивному туризму для обучающихся; по обеспечению безопасности при организации походов и туристских прогулок с детьми.
- методические разработки дидактических материалов для организации познавательных спортивно-краеведческих, спортивно-экологических и спортивно-туристских игр для обучающихся.

Для организации образовательного процесса используется богатый методический материал, накопленный за двадцатилетний период работы детского объединения «Секция спортивного туризма и ориентирования» ПМАОУ ДО ЦРДМ, постоянно пополняемая и обновляемая нормативно-правовая база; библиотека методической литературы в печатном и электронном вариантах; папки методических материалов по темам программы: ориентирование на местности, первая медицинская помощь, организация бивака, костер и его виды, и т.д.; набор мультимедийных презентационных разработок и пособий по различным темам: водный туризм, методические сборники, электронные игры по ориентированию и туризму, нормативные документы по спортивному

ориентированию, спортивному туризму (правила и регламенты соревнований по видам спорта «Спортивный туризм» и «Спортивное ориентирование», разрядные квалификационные требования); тестовые задания и упражнения по всем разделам программ; раздаточный материал.

### **Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся входная, промежуточная и итоговая аттестация.

Входная аттестация проводится в октябре, в форме беседы, опроса, наблюдения.

Промежуточная аттестация проходит в декабре, в конце первого полугодия, в форме опроса и тестирования, по результатам участия в походах выходного дня и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Итоговая аттестация проводится в мае, в конце учебного года в форме тестирования, опроса, беседы и по итогам участия в зачетном походе.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

вводный - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий и собеседования с ними;

текущий - контрольные задания на местности, тестирование, учебные тренировки, выполнение обучающимися краеведческих заданий;

итоговый - участие в походах, конкурсах и викторинах, соревнованиях.

Подведение итогов реализации программы происходит также во время походов выходного дня, организуемых по окончании учебного года, где на практике проверяются знания, умения и навыки каждого обучающегося.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Для обучающихся:**

1. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат.
2. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 2008.
3. Куприн А.М. Занимательная картография. - М., Просвещение, 2005.
4. Матюцкий С.П. Туристу о растениях. - М., Профиздат, 2011.
5. Поспелов Е.М. Туристу о географических названиях. - М., Профиздат, 2009.
6. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 2012.
7. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста. - М., ФиС, 2004.
8. Энциклопедия туриста. - М.. 2002г.

### **Для родителей:**

1. Болотова М.И. Организация семейного досуга в образовательной среде учреждения дополнительного образования детей. - М.: Компания Спутник - 2005.
2. Бочарова Н.И. В поход всей семьёй// Ребёнок в детском саду. - 2007. -№3.
3. Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: Пособие для родителей и воспитателей.-2-е изд., М.: АРКТИ,2003.
4. Осокина Т.И. Игры и развлечения детей на воздухе / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева Л.С. Фурмина.- 2-е изд., перераб. - М.: Чистые пруды.- 2007.
5. Рунова М.А. Активный отдых - физкультурные праздники и досуги: ст. дош. возраст. // Дош. воспитание.- 2001.- №2.

### **Для педагога:**

1. Александрова Л. И. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: учеб. Пособие. Красноярск: ИПК СФУ, 2008.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур России, 2006.
3. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 2003.
4. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. — М., ЦДЮТур России, 2007.
5. Болотов С.Б., Прохорова Е.А., «Спортивное ориентирование», (выпуск). М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
6. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 2008.
7. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 2001.
8. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 2005.

9. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат.
10. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.:ЦДЮТур, 2007.
11. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - М., ФиС, 2008.
12. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. - М., ЦДЮТур России, 2007.
13. Рыжавский Г.Я. Биваки. - М., ЦДЮТур России, 2006.
14. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
15. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 2009.
16. Шибает А.С. Переправа. - М., ЦДЮТур России, 2006.
17. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. - М., ЦДЮТур России, 2005.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**на 2022-2023 учебный год**  
**Базовый уровень. 1 год обучения**

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего часов
1.	Введение	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
2.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1	2	2	2	1	2	2	2	2	16
3.	Туристский быт и снаряжение	1	2	2	2	1	2	-	3	1	14
4.	Основы ориентирования и топографии	1	3	2	3	5	1	4	1	5	25
5.	Первые шаги в спортивный туризм	2	2	4	4	6	6	6	5	2	37
6.	Краеведение	1	1	2	1	1	1	1	1	1	10
7.	Физическая подготовка	2	6	6	6	4	4	5	4	3	40
	<b>Всего:</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>144</b>

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**на 2022-2023 учебный год**  
**Базовый уровень. 2 год обучения**

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего часов
1.	Введение	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
2.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1	2	2	2	1	2	2	2	2	16
3.	Туристский быт и снаряжение	1	2	2	2	1	2	1	2	1	14
4.	Основы ориентирования и топографии	1	2	2	2	3	1	3	2	4	20
5.	Первые шаги в спортивный туризм	2	3	4	6	6	5	5	3	1	35
6.	Краеведение	1	1	2	1	1	1	1	1	1	10
7.	Физическая подготовка	2	6	6	5	6	5	6	6	5	47
	<b>Всего:</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>144</b>

**Показатели оценки результатов физической подготовки обучающихся по программе «Основы ориентирования и туризма»**

**Цель:** проверка уровня физической подготовки.

**Форма проведения:** сдача нормативов.

**Проводится в начале/конце года.**

**Название программы:** «Основы ориентирования и туризма»,

**Учебный год:** 20\_\_\_\_/20\_\_\_\_ г.

**Фамилия, имя, отчество педагога:** Сердюк Марина Васильевна

**Фамилия, имя обучающегося:** \_\_\_\_\_

**Лист сдачи спортивных нормативов:**

Вид упражнения	Норматив, раз		Результат:	
	мальчики	девочки	Начало года	Конец года
Отжимания	25	15		
Подтягивания	10	3		
Пресс	30	20		

**Критерии оценивания результатов усвоения учебного материала по программе  
«Основы ориентирования и туризма»**

С целью проверки знаний используются различные методы: опрос, наблюдения, беседы, практические работы, моделирование ситуации и пр., в которых обучающиеся демонстрируют свои знания в конкретной деятельности.

Критерии	Уровень	Характеристика уровня
<b>Знание терминов</b>	Высокий	Выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, использует примеры на практике или своего опыта
	Средний	Ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки
	Низкий	Получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале. Нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте
<b>Владение специальной терминологий</b>	Высокий	Выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание, логично его излагает, используя примеры из практики
	Средний	Ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки
	Низкий	Получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале. Нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте
<b>Техника владения двигательными действиями</b>	Высокий	Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко
	Средний	Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений
	Низкий	Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению
<b>Владение специальным спортивным и туристским оборудованием</b>	Высокий	Обучающийся технически правильно демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях. Контролировать ход выполнения заданий и оценивать его.
	Средний	Имеются незначительные ошибки на неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности
	Низкий	Допускает грубые ошибки в выполнении задания. Испытывает затруднения в организации места занятий, подборе инвентаря. Удовлетворенно контролирует ход и итог занятий

**«Активность» и «Самостоятельность» оцениваются педагогом методом**

**наблюдения, опроса, практического выполнения заданий.**

Критерии	Уровень	Характеристика уровня
<b>Активность</b>	Высокий	На занятиях действует увлечённо и эмоционально, может сам предложить помощь другому. Часто сам предлагает что-то новое
	Средний	Редко проявляет желание что-то нового. Часто берет за основу уже предложенные идеи, способы деятельности.
	Низкий	Чаще всего использует старые знания, не проявляет активности
<b>Самостоятельность</b>	Высокий	Обучающийся понимает и выполняет, практически занимается, не задавая вопросы, или задает вопросы очень редко. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его
	Средний	Понимает задачу. Но имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной деятельности.
	Низкий	Не понимает задачу, задает, множество вопросов. Допускает грубые ошибки в подборе упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, удовлетворительно контролирует ход и итог занятий

**Показатели оценки результатов усвоения учебного материала по программе  
«Основы ориентирования и туризма»**

**Цель:** проверка уровня физической подготовки.

**Форма проведения:** опрос, наблюдение, тестирование, выполнение практической работы.

**Проводится в начале/конце года.**

**Название программы:** «Основы ориентирования и туризма»,

**Учебный год:** 20\_\_\_/20\_\_\_ г.

**Фамилия, имя, отчество педагога:** Сердюк Марина Васильевна

**Фамилия, имя обучающегося:** \_\_\_\_\_

Критерии	Начало года			Конец года		
	Высокий, 3 балла	Средний, 2 балла	Низкий, 1 балл	Высокий, 3 балла	Средний, 2 балла	Низкий, 1 балл
<b>Знание терминов</b>						
<b>Владение специальной терминологии</b>						
<b>Техника владения двигательными действиями</b>						
<b>Владение специальным спортивным и туристским оборудованием</b>						
<b>Активность</b>						
<b>Самостоятельность</b>						
<b>Сумма баллов</b>						

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498066

Владелец Евдокимова Анастасия Владимировна

Действителен с 11.01.2023 по 11.01.2024