



**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)»  
города Новотроицка Оренбургской области**

**РАССМОТРЕНО  
И СОГЛАСОВАНО**

Методический совет

Протокол № 1 от 02.09 2024г.



**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора

МАУДО СДЮТурЭ Махов Е.В. Махова

от 02.09.24 № 346/2

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
туристско-краеведческой направленности « Лыжный туризм »  
(творческое объединение «Туристы - лыжники»)**

*Возраст учащихся – 8-18 лет*

*Срок реализации программы – 5 лет*

Автор составитель: Симагин Виктор Федорович,  
педагог дополнительного образования,  
высшей квалификационной категории

**Новотроицк – 2024г**

№	Раздел	Стр.
<b>I.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	4
<b>1.1</b>	<b>Пояснительная записка</b>	4
1.1.1	Направленность (профиль) программы	5
1.1.2	Актуальность программы	5
1.1.3	Отличительные особенности программы	6
1.1.4	Адресат программы	9
1.1.5	Объем и срок освоения программы	9
1.1.6	Формы обучения и реализации программы	10
1.1.7	Особенности организации образовательного процесса	11
1.1.8	Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	12
<b>1.2</b>	<b>Цель и задачи программы</b>	12
<b>1.3</b>	<b>Содержание программы</b>	14
1.3.1	Учебный план	14
1.3.2	Содержание учебного плана	19
<b>1.4</b>	<b>Планируемые результаты</b>	32
1.4.1	Личностные результаты	32
1.4.2	Метапредметные результаты	32
1.4.3	Предметные результаты	33
<b>II.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	36
<b>2.1</b>	<b>Календарный учебный график</b>	36
<b>2.2</b>	<b>Условия реализации программы</b>	36
2.2.1	Материально-техническое обеспечение	36
2.2.2	Информационное обеспечение	37
2.2.3	Кадровое обеспечение	40
2.2.4.	Нормативно - правовое обеспечение	40
<b>2.3</b>	<b>Формы аттестации</b>	42
2.3.1	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	42
2.3.2	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	42
<b>2.4</b>	<b>Оценочные материалы</b>	43
<b>2.5</b>	<b>Методические материалы</b>	44
2.5.1	Особенности реализации образовательного процесса	44
2.5.2	Методы обучения и воспитания	45
2.5.3	Формы организации образовательного процесса	45
2.5.4	Педагогические технологии	46
2.5.5	Алгоритм учебного занятия	46
2.5.6	Методические и дидактическое обеспечение программы	46
<b>3</b>	<b>Воспитательная деятельность</b>	47
3.1	Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей	47
3.2	Формы и методы воспитания	47
3.3	Условия воспитания, анализ результатов	48
3.4	Календарный план воспитательной работы	48
<b>4</b>	<b>Список литературы</b>	49
4.1	Основная и дополнительная литература	49
4.2	Интернет источники	51

<b>Приложения</b>	
Приложение 1 Календарный учебный график	53
Приложение 2 Сводный лист оценки образовательных результатов учащегося по программе «лыжный туризм»	66

# **1.Комплекс основных характеристик программы**

## **1.1.Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжный туризм» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

– Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);

– Национальным проектом «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);

– Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10).

– Федеральным проектом «Патриотическое воспитание» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10)

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

– Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467);

– Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г. № 629);

– Постановлением Правительства Оренбургской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области» (от 04.07.2019 г. № 485 - пп);

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

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (от 28.01.2021 г. № 2) (разд. VI. «Гигиенические

нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

– Письмом Министерства просвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

– Рабочей концепции одаренности. Министерство образования РФ, Федеральная целевая программа «Одаренные дети», 2003 г.;

– Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)» города Новотроицка Оренбургской области № 2099-п от «02» ноября 2015 года;

– Положение о дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе МАУДО СДЮТурЭ (утверждено методическим советом МАУДО СДЮТурЭ от 20.03.2020, протокол № 4);

– Уставом МАУДО СДЮТурЭ;

– Учебного плана Правил внутреннего распорядка, инструкций по технике безопасности МАУДО СДЮТурЭ.

### **1.1.1 Направленность (профиль) программы**

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Лыжный туризм» имеет туристско-краеведческую и является разноуровневой (ознакомительный, базовый, углубленный). Программа направлена на развитие у обучающихся интереса к лыжному туризму и краеведению. Закрепление теоретических знаний проходит на практике во время учебно-тренировочных выходов, сборов и походов, ведет к прочному усвоению материала.

### **1.1.2 Актуальность программы**

В современной системе дополнительного образования возрастают проблемы развития детского туризма, создания сети открытых образовательных площадок для расширения возможностей и увеличения охвата детей дополнительными общеобразовательными программами туристско-краеведческой направленности подтверждение этому мы находим в национальном проекте «Образование», федеральном проекте «Успех каждого ребенка».

Реализация дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы « Лыжный туризм » будет способствовать:

- повышению доступности и качества дополнительного образования детей туристско-краеведческой направленности для различных категорий детей на территории города;

– расширению возможностей Станции туристов в области лыжного туризма (и смежных областей), обеспечивающих общее развитие обучающихся;

– обновлению содержания и технологий Станции туристов туристско-краеведческой направленности с целью широкого вовлечения обучающихся в эту деятельность;

– профессионального развития педагогов и иных работников, обновления кадровых ресурсов, принимающих участие в реализации дополнительных общеразвивающих программ туристско-краеведческой направленности на Станции туристов города Новотроицка.

Занятия в туристско-краеведческом объединении предполагают тесное сотрудничество на всех стадиях занятий (подготовки, проведения и подведения итогов походов). Взаимовыручка, как средство решения многих больших и маленьких проблем воспринимается юными туристами как должное. Важно помнить, что дружба, сплоченность группы – одно из условий безопасности её действий, принятия решений при условии заботы о благополучии всех членов группы, самостоятельность с высокой степенью ответственности за безопасность собственную, и группы в целом.

Коллективная деятельность в туристско-краеведческом объединении, в конечном итоге, способствует быстрой адаптации обучающихся к условиям социальной среды, к различным социальным ситуациям, деятельности в микро- и макрогруппах; к культурным, психологическим и социологическим факторам. При этом у обучающихся развиваются личностные качества, необходимые для работы в коллективе. В таких условиях у них укрепляются объективные факторы самооценки; мотивация, направленная на самосовершенствование и самореализацию.

В целом все эти компоненты – необходимые и достаточные условия воспитания человека полезного обществу, способного к созидательному производительному труду, защите Отечества – патриота своей Родины.

### **1.1.3 Отличительные особенности программы**

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «лыжный туризм» разработана на основе:

- дополнительной общеобразовательной программы «Туристы-многоборцы», автор Угрюмов В.Л., г. Оренбург, ООДЭБЦ, 2015;

- дополнительной общеобразовательной программы «Юные туристы-спасатели», автор Веревка Ю.В., г. Оренбург, ООДЭБЦ, 2015;

- дополнительной общеобразовательной программы «Юный турист», автор Саманов Т.Р., г. Оренбург, ООДЭБЦ, 2015.

Программа предусматривает приобретение обучающимися углубленных знаний о технике и тактике лыжного туризма, ориентировании на местности в зимних условиях, совершенствование техники зимнего полевого быта, проведение краеведческих наблюдений, оказания первой помощи. Особенностью данной

программы является расширение краеведческих знаний, которое включает знакомство как с уникальными культурно-историческими, так и с природными памятниками (охраняемыми территориями) Оренбургской области.

Программа позволяет уже на первом году обучения совершить лыжный поход 1 категории сложности. Район проведения и маршрут похода согласовывается с родителями обучающихся. Лыжные путешествия требуют от участников и руководителей большого совместного труда, собранности, целеустремлённости и взаимодействия. Участники группы должны формировать дружескую атмосферу в команде для комфортного и безаварийного путешествия. Достигается это путём продолжительной совместной подготовки, регулярными тренировочными выездами и участием команды в туристских соревнованиях и слетах различного уровня, причём, не только лыжных. Работа в коллективе даёт обучающимся незаменимый опыт социализации, совершенствующийся уже во взрослой жизни. Важным элементом занятий становятся соревнования на туристских дистанциях, продолжающиеся в течение всего периода обучения. Здесь ребята отрабатывают свои личные навыки и умения, например, на дистанции спортивного ориентирования, но также алгоритмы командной работы на технической дистанции. Итогом осуществлённых походов становится письменный и устный отчёт, предоставляемый маршрутно - квалификационной комиссии. Ценность отчёта определяется мерой участия в нем обучающихся, ведь именно в этом деле они проявляют свои интеллектуальные качества, умение формулировать свои мысли, выступать перед аудиторией.

**Отличительными особенностями** данной программы от существующих в этой области являются:

- построение программы позволяет обучающимся выбрать уровень освоения программы, определить перспективы дальнейших занятий по данной программе;
- комплексность программы – содержание каждого уровня общеобразовательной (общеразвивающей) программы состоит из образовательных блоков:
- Российский массовый туризм.
- Туристические возможности родного края для лыжных путешествий
- Особенности лыжного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.
- Снаряжение для лыжного путешествия
- Питание в лыжном путешествии
- Привалы и ночлеги
- Типография и ориентирование на местности
- Техника движения . Естественные и искусственные препятствия
- Тактика лыжного путешествия.
- Обеспечения безопасности в лыжном путешествии
- Гигиена туриста-лыжника и доврачебная помощь в походе

- Краеведческая , общественно-полезная работа в походе
- Учебно-тренировочное путешествие первой категории сложности

Социальная ориентация программы позволяет по итогам учебной и творческой деятельности использовать потенциал обучающихся при подготовке и проведении соревнований и массовых мероприятий различных уровней и степеней сложности.

**Новизна** программы заключается в совмещении туризма, краеведения, активного отдыха и позволяет по окончании 5-летнего курса обучения подготовить ребёнка, заинтересованного в дальнейших занятиях лыжным туризмом и краеведением.

Общеобразовательная (общеразвивающая) программа практико-ориентированная, даёт представление обучающимся о специфике лыжного туризма и краеведения, использовании приобретаемых навыков в будущих профессиях.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Лыжный туризм» ежегодно обновляется с учётом появления новых технологий, развития науки, техники, культуры, экономики и социальной сферы.

**Педагогическая целесообразность** данной программы определяется социальной значимостью и направленностью на организацию социально полезной деятельности с обучающимися объединений Станции детского и юношеского туризма и экскурсий города Новотроицка.

#### **1.1.4 Адресат программы**

Программа рассчитана на 5 лет обучения и адресована обучающимся 8-18 лет, проявляющим интерес к самостоятельным лыжным туристским путешествиям и краеведению.

#### **1.1.5 Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 5 лет. Всего 1620 часов

1 год обучения – 324 часа;

2 год обучения – 324 часа;

3 год обучения – 324 часа.

4 год обучения – 324 часа;

5 год обучения – 324 часа.

Программа состоит из трёх уровней:

Ознакомительный уровень – первый год обучения. Дети принимаются без специального отбора (при наличии медицинского допуска). Продолжительность обучения 1 год. Возраст обучающихся – 8-11 лет.

*Режим занятий* – 9 часов в неделю (три раза - три часа).

Освоение этого уровня позволит обучающимся овладеть основами краеведения и экологии, организации туристского быта, техники лыжного туризма и ориентирования, техники безопасности в походе.

Базовый уровень – второй и третий год обучения. Продолжительность обучения 2 года. Возраст обучающихся – 12-15 лет.

*Режим занятий* – 9 часов в неделю (три раза - три часа).

На этом этапе обучающиеся приобретают те необходимые знания, умения и навыки, которые позволят им участвовать в лыжных походах, экспедициях, природоохранных акциях, а также впоследствии позволят им обучать младших школьников, оказывать консультативную помощь одноклассникам, быть помощником педагога дополнительного образования. На этом этапе обучения происходит переход на самостоятельную деятельность обучающихся в выполнении туристских должностей, совершенствование туристских знаний, умений и навыков.

Углубленный уровень – четвертый и пятый год обучения. Продолжительность обучения 2 года. Возраст обучающихся – 16 -18 лет.

*Режим занятий* – 9 часов в неделю (три раза - три часа).

Решение задач, определенных на этот период, позволит обучающимся приобрести необходимые знания, опыт поведения в различных экстремальных ситуациях в природной среде, часто возникающих во время проведения лыжных походов. Подготовка к занятиям неизбежно приведёт обучающихся к необходимости постоянного поиска новых знаний, к процессу самообразования, самосовершенствования, обучающиеся попробуют себя в социальной роли наставника.

### **1.1.6 Формы обучения и реализации программы**

Форма обучения коллективно-групповая, очная, также при необходимости допускается дистанционное обучение.

Основная *организационная* форма обучения – учебное занятие (теоретическое, практическое, комбинированное). Кроме учебного занятия при реализации Программы используется большое разнообразие форм обучения: поход, соревнования, тренинг, занятие-игра, урок-зачёт, эстафета, турнир, экспедиция, консультация и др. Подбор форм организации учебного занятия зависит от преобладания на занятии того или иного вида деятельности и вполне соответствуют возрастным особенностям обучающихся (8-18 лет).

*Теоретические и практические* занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик и оборудования, современных информационных технологий.

*Практические занятия* проводятся в помещении (в тренировочном зале), на местности (на пришкольных участках города, в парке, в лесопосадке при проведении экскурсий, туристских мероприятий, во время участия в соревнованиях). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристских мероприятиях.

Особое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке занимающихся в объединении детей.

После каждого года обучения планируется проведение зачетного степенного похода, или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

Приведенный в программе перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

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

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

Занятия проводятся с полным составом объединения, состав группы – 15 человек. Обучающиеся формируются в группы разных возрастных категорий, являющиеся основным составом объединения, состав группы постоянный. По мере роста опыта и знаний детей следует делать больший упор на групповые (6-8 человек) занятия; набор в объединение свободный, занятия ведутся на русском языке.

*Разновозрастный состав объединения* позволяет предусмотреть сотрудничество и общение детей разного возраста. Обучающиеся пробуют себя в социальной роли педагога, наставника. У них развиваются такие качества личности, как взаимопомощь, взаимопонимание, взаимоуважение, ответственность, доброжелательность. Таким образом, ликвидируется дефицит межвозрастного общения и взаимодействия в детской среде. Что является профилактикой таких явлений как инфантилизм, отсутствие самостоятельности, безынициативности и социальной апатии.

*Возможности моделирования учебного процесса по программе «Лыжный туризм».* Педагог может моделировать в рабочей программе образовательную деятельность: допускается возможность распределение тем по образовательным блокам в соответствии с темами; увеличивать или уменьшать количество часов, отведённых на тему, без ущерба для основной идеи программы; увеличивать количество часов, отведённых на самостоятельную работу и/или повтор темы определенного образовательного блока; допускается передвижение образовательных блоков в календарно-тематическом плане без ущерба для освоения программы в целом. При необходимости возможно изучение отдельных тем в дистанционной форме.

*Принципы*, на основе которых строится реализация общеобразовательной (общеразвивающей) *программы*:

*принцип связи обучения с практикой*, выражающийся в стимулировании обучающихся использовать полученные знания в решении практических задач, анализировать и преобразовывать окружающую действительность;

*принципы доступности и наглядности*, как наиболее действенные в эффективности и качества обучения членов объединения;

принцип дифференциации и индивидуализации – создание комфортных условий для развития индивидуальных способностей обучающихся, и реализации их личных образовательных маршрутов;

принцип сознательности и активности обучающихся в обучении – один из главных принципов в деятельности объединения. Он позволяет научить юных туристов осознавать цели обучения, планировать и организовывать свою работу. При этом обучающиеся проявляют повышенный интерес к знаниям, ставят проблемы, определяют пути их решения, учатся достигать поставленных целей;

принцип диагностической направленности – процессуальный контроль «продвижения» к намеченной цели и достижения её; оценка и коррекция педагогом дополнительного образования собственных педагогических действий.

### **1.1.8 Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Образовательная программа ознакомительного уровня рассчитана на 1 год. Общее количество часов – 324. Занятия 3 раза в неделю по 3 часа.

Образовательная программа базового уровня рассчитана на 2 года. Общее количество часов – 648. Занятия 3 раза в неделю по 3 часа.

Образовательная программа углубленного уровня рассчитана на 2 года. Общее количество часов – 648. Занятия 3 раза в неделю по 3 часа.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** создание условий для духовно-нравственного, личностного развития обучающихся посредством приобщения к туристским путешествиям на лыжах.

### **Задачи:**

#### Предметные:

- ознакомление обучающихся с историей лыжного туризма, его самобытной культурой;
- знакомство ребят с географией лыжных путешествий по России;
- освоение техники хождения на лыжах.
- формирование знаний о тактике и технике лыжного туризма;
- формирование навыков прохождения спортивных дистанций лыжного туризма и обеспечить приобретение опыта участия в соревнованиях;
- формирование умения работать с картами, ориентироваться на местности, использовать при подготовке походов комплексные краеведческие характеристики;
- формирование знаний, умений и способов деятельности, необходимые для обеспечения безопасности в походах и при работе на туристско-спортивных дистанциях;
- формирование навыков оказания первой помощи;
- расширение представлений об историко-культурных и природных особенностях Оренбургской области.



1.	Туристская лыжная подготовка	97	15	82	194	30	164	190	24	166
2.	Топография и ориентирование	86	15	71	172	30	142	140	20	120
3.	Краеведение	8	2	6	16	4	12	12	4	8
4.	Обеспечение безопасности.	24	10	14	48	20	28	68	16	52
5.	Общая и специальная физическая подготовка	109	11	98	218	22	196	190	18	172
6.	Инструкторская подготовка	-----	-----	-----	-----	-----	-----	48	24	24
ВСЕГО		324	53	271	648	106	542	648	106	542

### 1.3.1 Учебный план ознакомительного уровня (1-ый год обучения)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	<b>1. Туристская лыжная подготовка</b> 1.1. Личное и групповое туристическое снаряжение 1.2. Организация туристического быта. Привалы и ночлеги. 1.3. Питание в лыжном туристическом походе 1.4. Подготовка к лыжному походу, соревнованиям 1.5. Обеспечение безопасности в туристическом походе, на тренировках. 1.6. Соревнования по туризму	97	15	82	Тестирование, устный опрос, кроссворды, ребусы, игра, анкетирование, собеседование, сдача нормативов, соревнования, поход, отчёт о походе, контрольные упражнения
2.	<b>2. Топография и ориентирование</b> 2.1. Основы техники и тактики ориентирования 2.2. Спортивная и топографическая карта 2.3. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Положения о	86	15	71	Тестирование, устный опрос, ребусы, кроссворды, мини-доклады, творческий отчёт, защита презентаций

	соревнованиях. 2.4. Подготовка к соревнованиям по ориентированию 2.5. Соревнования по ориентированию				
3.	<b>3. Краеведение.</b> 3.1. Туристические возможности родного края, обзор и посещение музеев.	8	2	6	Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения
4.	<b>4. Обеспечение безопасности.</b> 4.1 Техника безопасности при занятиях лыжным туризмом 4.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	24	10	14	Тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения
5.	<b>5. Общая и специальная физическая подготовка.</b> 5.1. Общая физическая подготовка. 5.2. Специальная физическая подготовка. Лыжная подготовка, ориентирование, походы	109	11	98	Тестирование, контрольные упражнения, двигательные упражнения, развитие физических качеств.
<b>ИТОГО за период обучения</b>		<b>324</b>	<b>53</b>	<b>271</b>	

### Учебный план базового уровня (2-ой и 3-ий год обучения)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	<b>1. Туристская лыжная подготовка.</b> 1.1. Личное и групповое туристическое снаряжение 1.2. Организация туристического быта. Привалы и ночлеги. 1.3. Питание в лыжном туристическом походе 1.4. Подготовка к лыжному	194	30	164	Тестирование, устный опрос, кроссворды, ребусы, игра, анкетирование, собеседование, сдача нормативов, соревнования, поход, отчёт о походе, контрольные упражнения

	походу, соревнованиям 1.5. Обеспечение безопасности в туристическом походе, на тренировках. 1.6. Соревнования по туризму				
2.	<b>2. Топография и ориентирование.</b> 2.1. Основы техники и тактики ориентирования 2.2. Спортивная и топографическая карта 2.3. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Положения о соревнованиях	172	30	142	Тестирование, устный опрос, ребусы, кроссворды, мини-доклады, творческий отчёт, защита презентаций
3.	<b>3. Краеведение.</b> 3.1. Туристические возможности родного края, обзор и посещение музеев.	16	4	12	Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения
4.	<b>4. Обеспечение безопасности.</b> 4.1 Техника безопасности при занятиях лыжным туризмом 4.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	48	20	28	Тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения
5.	<b>5. Общая и специальная физическая подготовка.</b> 5.1. Общая физическая подготовка. 5.2. Специальная физическая подготовка. Лыжная подготовка, ориентирование, походы	218	22	196	Тестирование, контрольные упражнения, двигательные упражнения, развитие физических качеств.
<b>ИТОГО за период обучения</b>		<b>648</b>	<b>106</b>	<b>542</b>	

### Учебный план углубленного уровня (4-ый и 5-ый год обучения)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	<b>1. Туристская лыжная подготовка.</b> 1.1 Нормативные документы	190	24	166	Тестирование, устный опрос, кроссворды, ребусы, игра,

	<p>по туризму</p> <p>1.2. Усовершенствование туристического снаряжения</p> <p>1.3. Организация туристического быта в экстремальных ситуациях</p> <p>1.4. Подготовка к лыжному походу, соревнованиям</p> <p>1.5. Подведение итогов похода, составление отчетов</p> <p>1.6. Техника преодоления естественных препятствий</p> <p>1.7. Соревнования по лыжному туризму безопасности.</p>				<p>собеседование, сдача нормативов, соревнования, отчёт о походе, стенгазета, контрольные упражнения</p>
2.	<p><b>2. Топография и ориентирование.</b></p> <p>2.1. Основы техники и тактики ориентирования</p> <p>2.2. Топографическая съёмка местности</p> <p>2.3. Подготовка к соревнованиям по ориентированию</p> <p>2.4. Соревнования по ориентированию</p>	140	20	120	<p>Тестирование, устный опрос, ребусы, кроссворды, мини-доклады, творческий отчёт, защита презентаций</p>
3.	<p><b>3. Краеведение.</b></p> <p>3.1. Туристические возможности родного края, обзор и посещение музеев. Изучение районов походов.</p>	12	4	8	<p>Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения</p>
4.	<p><b>4. Обеспечение безопасности.</b></p> <p>4.1 Техника безопасности при занятиях лыжным туризмом</p> <p>4.2. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде</p> <p>4.2. Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности</p> <p>4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.</p>	68	16	52	<p>Тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения</p>

5.	<b>5. Общая и специальная физическая подготовка.</b> 5.1. Общая физическая подготовка. 5.2. Специальная физическая подготовка. Лыжная подготовка, ориентирование, походы	190	18	172	Тестирование, контрольные упражнения, двигательные упражнения, развитие физических качеств.
6.	<b>6. Инструкторская подготовка.</b> 6.1. Начальная судейская подготовка	48	24	24	Правила туристских соревнований. Классификация соревнований. Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Состав оргкомитета, составление и утверждение положения, составление плана подготовки и проведения мероприятия.
ИТОГО за период обучения		<b>648</b>	<b>106</b>	<b>542</b>	

### 1.3.2 Содержание учебного плана

#### Содержание учебного плана

#### ознакомительного уровня (1-ый год обучения)

##### 1. Туристическая лыжная подготовка (97 часов)

##### 1.1 Личное и групповое туристическое снаряжение (4 часа)

Требования к туристическому снаряжению. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Сушка одежды и обуви в походе. Конструкция чехлов для топора, пилы. Конструкция бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления.

##### **Практические занятия (11 часов)**

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

##### 1.2 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (2 часа)

Требования к месту бивака: наличие воды, дров, безопасность, комфортность. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Хранение кухонных принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

##### **Практические занятия (8 часов)**

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

##### 1.3 Питание в лыжном туристском походе (2 часа)

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов. Расчет калорийности дневного рациона. Витамины.

Приготовление пищи на костре в любых условиях.

### **Практическое занятие (8 часов)**

Составление меню и списка продуктов. Расчет меню и калорийности дневного рациона. Приготовление пищи на костре.

#### **1.4 Подготовка к лыжному походу, тренировке (2 часа)**

Подбор группы и распределение обязанностей. Составление маршрута. Изучение сложных участков и пути их преодоления. Подготовка снаряжения. Изучение маршрута и подготовка к зачетному походу.

### **Практическое занятие (21 часов)**

Разработка маршрута похода.

#### **1.5 Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках (2 час)**

Опасности в туризме: субъективная и объективная. Субъективная – недостаточная подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка, неумение оказать первую доврачебную помощь, небрежное обращение с горячей пищей и огнем. Объективная – резкое изменение погоды, технически сложные участки, солнечные удары, ядовитые насекомые и растения.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

### **Практическое занятие (20 часов)**

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

#### **1.6 Соревнования по туризму (2 часа)**

Классификация соревнований. Положения о соревнованиях. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований. Подготовка к соревнованиям.

### **Практическое занятие (15 часов)**

Участие в соревнованиях.

## **2 Топография и ориентирование (86 часов)**

### **2.1. Основы техники и тактики ориентирования (3 часа)**

Местность, её классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

### **Практическое занятие (14 часов)**

Выездные тренировки и соревнования на других картах.

### **2.2 Спортивная и топографическая карта (2 часа)**

Виды топографических карт и основные сведения о них. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Карты с различными формами рельефа. Определение расстояния на глаз, определение времени по солнцу и компасу, определение высоты объекта.

### **Практическое занятие (16 часов)**

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению расстояния на глаз, по определению времени, по определению высоты объекта.

### **2.3. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Положения о соревнованиях ( 2 часа)**

Виды соревнований по спортивному ориентированию: дистанция по выбору, заданная классическая и укороченная дистанция, маркированная дистанция.

Разбор положений о соревнованиях, выполнение правил соревнований.

#### **Практическое занятие (12 часов)**

Участие в соревнованиях разного масштаба и разного вида.

### **2.4. Подготовка к соревнованиям по ориентированию (4 часа)**

Работа с картами разного масштаба на чтение карты в шаге, легко бегом.

#### **Практическое занятие (16 часов)**

Тренировки на местности, выездные тренировки по ориентированию.

### **2.5. Соревнования по ориентированию (4 часа)**

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и на КП. Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

#### **Практическое занятие (13 часов)**

Участие в соревнованиях по ориентированию.

## **3. Краеведение (8 часов)**

### **3.1 Туристские возможности родного края, обзор и посещение музеев (2 часа)**

Общегеографическая характеристика родного края. История края, события, происходившие на его территории. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры.

#### **Практическое занятие (6 часов)**

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев, участие в краеведческих играх

## **4 Обеспечение безопасности (24 часа)**

### **4.1 Техника безопасности при занятиях лыжным туризмом (4 часа)**

### **4.2 Техника безопасности при преодолении естественных препятствий (4 часа)**

Меры безопасности при движении в походе. Виды страховки. Приемы и способы страховки. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый и другие. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности.

#### **Практическое занятие (6 часов)**

Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязание узлов.

### **4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего (2 часа)**

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила наложения шин. Травмы конечностей, головы, туловища, переломы ребер. Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

#### **Практическое занятие (8 часов)**

Разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

## **5. Общая и специальная физическая подготовка (109 часов)**

### **5.1 Общая физическая подготовка (5 часов)**

#### **Практические занятия (55 часов)**

Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног; упражнения на равновесие, подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, легкая атлетика.

### **5.2 Специальная физическая подготовка (6 часов)**

#### **Практические занятия (43 часа)**

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «ёлочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Меры страховки и самозадержания.

## **Содержание учебного плана базового уровня (второй и третий год обучения)**

### **1. Туристическая лыжная подготовка (194 часа)**

#### **1.1 Личное и групповое туристическое снаряжение (7 часов)**

Требования к туристическому снаряжению. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Сушка одежды и обуви в походе. Конструкция чехлов для топора, пилы. Конструкция бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления.

#### **Практические занятия (23 часа)**

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

#### **1.2 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги(5 часов)**

Требования к месту бивака: наличие воды, дров, безопасность, комфортность. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Хранение кухонных принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

#### **Практические занятия (16 часов)**

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

#### **1.3 Питание в лыжном туристском походе (4 часа)**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов. Расчет калорийности дневного рациона. Витамины.

Приготовление пищи на костре в любых условиях.

### **Практическое занятие (13 часов)**

Составление меню и списка продуктов. Расчет меню и калорийности дневного рациона. Приготовление пищи на костре.

#### **1.4 Подготовка к лыжному походу, тренировке (7 часов)**

Подбор группы и распределение обязанностей. Составление маршрута. Изучение сложных участков и пути их преодоления. Подготовка снаряжения. Изучение маршрута и подготовка к зачетному походу.

### **Практическое занятие (43 часа)**

Разработка маршрута похода.

#### **1.5 Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках (3 часа)**

Опасности в туризме: субъективная и объективная. Субъективная – недостаточная подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка, неумение оказать первую доврачебную помощь, небрежное обращение с горячей пищей и огнем. Объективная – резкое изменение погоды, технически сложные участки, солнечные удары, ядовитые насекомые и растения.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

### **Практическое занятие (40 часов)**

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

#### **1.6 Соревнования по туризму (4 часа)**

Классификация соревнований. Положения о соревнованиях. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований. Подготовка к соревнованиям.

### **Практическое занятие (29 часов)**

Участие в соревнованиях.

## **2 Топография и ориентирование (172 часа)**

### **2.1 Основы техники и тактики ориентирования (7 часов)**

Местность, её классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

### **Практическое занятие (32 часа)**

Выездные тренировки и соревнования на других картах.

### **2.2 Спортивная и топографическая карта (5 часов)**

Виды топографических карт и основные сведения о них. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Карты с различными формами рельефа. Определение расстояния на глаз, определение времени по солнцу и компасу, определение высоты объекта.

### **Практическое занятие (30 часов)**

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению расстояния на глаз, по определению времени, по определению высоты объекта.

### **2.3. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Положения о соревнованиях (5 часов)**

Виды соревнований по спортивному ориентированию: дистанция по выбору, заданная классическая и укороченная дистанция, маркированная дистанция.

Разбор положений о соревнованиях, выполнение правил соревнований.

### **Практическое занятие(23 часа)**

Участие в соревнованиях разного масштаба и разного вида.

#### **2.4. Подготовка к соревнованиям по ориентированию (6 часов)**

Работа с картами разного масштаба на чтение карты в шаге, легко бегом.

### **Практическое занятие (40 часов)**

Тренировки на местности, выездные тренировки по ориентированию.

#### **2.5 Соревнования по ориентированию (7 часов)**

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и на КП. Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

### **Практическое занятие (17 часов)**

Участие в соревнованиях по ориентированию.

## **3 Краеведение (16 часов)**

### **3.1 Туристские возможности родного края, обзор и посещение музеев (4 часа)**

Общегеографическая характеристика родного края. История края, события, происходившие на его территории. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры.

### **Практическое занятие (12 часов)**

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев, участие в краеведческих играх

## **4 Обеспечение безопасности (48 часов)**

### **4.1 Техника безопасности при занятиях лыжным туризмом (5 часов)**

### **4.2 Техника безопасности при преодолении естественных препятствий (8 часов)**

Меры безопасности при движении в походе. Виды страховки. Приемы и способы страховки. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый и другие. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности.

### **Практическое занятие (15 часов)**

Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязание узлов.

### **4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего (7 часов)**

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила наложения шин. Травмы конечностей, головы, туловища, переломы ребер. Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

### **Практическое занятие (13 часов)**

Разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

## **5 Общая и специальная физическая подготовка (218 часов)**

### **5.1 Общая физическая подготовка (10 часов)**

### **Практические занятия (106 часов)**

Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног; упражнения на равновесие, подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, легкая атлетика.

## **5.2 Специальная физическая подготовка (12 часов)**

### **Практические занятия (90 часов)**

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «ёлочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Меры страховки и самозадержания.

## **Содержание учебного плана углубленного уровня (четвертый и пятый год обучения)**

### **1. Туристическая лыжная подготовка (190 часов)**

#### **1.1. Нормативные документы по туризму (4 часа)**

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся. Разрядные требования по спортивному туризму – дистанции, лыжные. «Регламент по туризму спортивному – дистанции лыжные».

#### **1.2 Усовершенствование туристского снаряжения (3 часа)**

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям эксплуатации. Конструкции и изготовление чехлов для пил, топоров, котлов

### **Практические занятия (25 часов)**

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

#### **1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях (3 часа)**

Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление навесов, шалашей, укрытий.

Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных условиях. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

### **Практические занятия (26 часов)**

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья».

Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

#### **1.4. Подготовка к лыжному походу, соревнованиям (4 часа)**

Подбор группы и распределение обязанностей. Составление маршрута. Изучение сложных участков и пути их преодоления. Подготовка снаряжения. Изучение маршрута и подготовка к зачетному походу.

### **Практическое занятие (41 час)**

Разработка маршрутов для проведения походов. Тренировки на полигоне перед соревнованиями по технике лыжного туризма.

#### **1.5. Подведение итогов походов, составление отчетов (3 часа)**

Анализ действий группы по проведенным походам.

#### **Практическое занятие (25 часов)**

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Составление отчетов о проведенных походах.

#### **1.6. Техника преодоления естественных препятствий (4 часа)**

Переправы через реки. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

#### **Практическое занятие (25 часов)**

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организация страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

#### **1.7. Соревнования по лыжному туризму (3 часа)**

Классификация соревнований. Положения о соревнованиях. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Подготовка дистанций к соревнованиям.

#### **Практическое занятие (24 часа)**

Участие в соревнованиях, судейство соревнований.

### **2. Топография и ориентирование (140 часов)**

#### **2.1. Основы техники и тактики ориентирования (7 часов)**

Местность, её классификация, изображение рельефа. Развитие навыков беглого чтения карты. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Точное ориентирование на длинных отрезках. Ориентирование с использованием мелких форм рельефа.

#### **Практическое занятие (30 часов)**

Выездные тренировки и соревнования на картах разного масштаба.

#### **2.2. Топографическая съемка местности (4 часа)**

Маршрутная глазомерная съемка местности. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Техника снятия величин, измерение отрезков, отображение объектов по взятым азимутам.

#### **Практическое занятие (21 час)**

Выполнение маршрутной глазомерной съемки. Корректировка участка карты на местности.

#### **2.3. Подготовка к соревнованиям по ориентированию (5 часов)**

Работа с картами разного масштаба на чтение карты в шаге, легко бегом, движение по азимуту.

#### **Практическое занятие (37 часов)**

Тренировки на местности, выездные тренировки по ориентированию.

#### **2.4 Соревнования по ориентированию (4 часа)**

#### **Практическое занятие (32 часа)**

Участие в соревнованиях по ориентированию.

### **3. Краеведение (12 часов)**

**3.1. Туристские возможности родного края, обзор и посещение музеев, изучение районов похода (4 часа)**

Общегеографическая характеристика родного края. История края, события, происходившие на его территории. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры.

#### **Практическое занятие (8 часов)**

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев, участие в краеведческих играх. Составление отчетов о походах.

#### **4. Обеспечение безопасности (68 часов)**

##### **4.1. Техника безопасности при занятиях лыжным туризмом (4 часа)**

##### **4.2. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде (3 часа)**

Основные причины возникновения экстремальных ситуаций: отставание от группы одного или нескольких человек; потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях; утрата картографического материала, снаряжения; нехватка продуктов питания; заболевание или травма участника похода; стихийные бедствия в районе похода.

Просчеты руководителя группы в подготовительный период, приводящие к возникновению экстремальных ситуаций: слабый контроль за физической и технической подготовкой участников похода; слабое изучение района похода; просчеты в подготовке снаряжения и продуктов питания.

Ошибки руководителя группы, приводящие к аварийным ситуациям в период проведения похода: выход на маршрут в измененном составе группы; изменение маршрута в сторону усложнения; отсутствие предварительной разведки сложных участков и корректировки плана их прохождения; нарушение техники страховки и самостраховки; отсутствие контроля за ориентированием на маршруте; неверный выбор места привала, ночлега; слабая дисциплина в группе, конфликты.

#### **Практическое занятие (10 часов)**

Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций (на примерах действий группы и примерах, описанных в литературе).

##### **4.3. Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности (5 часов)**

Действия группы при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Организация разведки маршрута. Организация движения до более удобной стоянки или к населенному пункту.

Подача сигналов бедствия. Международная кодовая система сигнализации.

Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника: транспортировка его к населенному пункту или высылка части группы за помощью.

Действия при отставании одного или нескольких участников группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на разветвляющихся тропинках. Организация поиска: определение контрольного времени, направления движения.

Действия при других чрезвычайных ситуациях: эвакуация людей и снаряжения; оказание экстренной помощи нуждающимся; незамедлительные действия по выходу из создавшейся ситуации.

#### **Практическое занятие (15 часов)**

Выкладывание сигналов бедствия.

#### **4.4. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего (4 часа)**

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила наложения шин. Травмы конечностей, головы, туловища, переломы ребер. Остановка кровотечений из носа, из десны, из легких.

Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание: способы – «рот в рот», «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Оказание помощи при поражении молнией, электрическим током.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

#### **Практическое занятие (27 часов)**

Разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

### **5 Общая и специальная физическая подготовка (190 часов)**

#### **5.1. Общая физическая подготовка (9 часов)**

##### **Практические занятия (75 часов)**

Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног; упражнения на равновесие, подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, легкая атлетика.

#### **5.2. Специальная физическая подготовка. Соревнования, походы, лыжная подготовка (9 часов)**

##### **Практические занятия (97 часов)**

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «ёлочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Меры страховки и самозадержания.

### **6. Инструкторская подготовка (48 часов)**

#### **6.1. Начальная судейская подготовка (24 часа)**

Правила туристских соревнований (по туристскому многоборью, по спортивному ориентированию). Классификация соревнований.

Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Состав оргкомитета, составление и утверждение положения, составление плана подготовки и проведения мероприятия.

Положение о слете, туристских соревнованиях.

Права и обязанности судей, состав судейской коллегии.

Охрана природы при проведении слетов, соревнований.

Медицинское обеспечение.

Обеспечение безопасности туристских соревнований. Организация судейской страховки на этапах.

Организация старта-финиша.

Работа секретариата в период подготовки и проведения соревнований.

Подготовка дистанций соревнований.

Организация судейства этапов.

Организация и проведение конкурсов.

Методика судейства соревнований по избранному виду туризма.

### **Практическое занятие (24 часа)**

Участие в разработке положения о мероприятии, условий проведения отдельных видов. Работа со снаряжением для организации страховки и самостраховки. Участие в оборудовании этапов судейской страховкой. Работа в составе бригад старта – финиша. Подготовка судейской документации. Работа в составе секретариата и службы информации. Участие в выборе места соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции. Участие в постановке и оборудовании этапов. Участие в судействе отдельных этапов. Участие в организации и проведении различных конкурсов.

## **1.4 Планируемые результаты**

### **1.4.1. Личностные результаты обучающихся:**

- социализация обучающихся в ходе командной работы;
- повышение уровня коммуникации;
- уважение к истории и культуре регионов России, где осуществляются туристские походы;
- расширение кругозора.
- демонстрирует осознанное и ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- руководствуется в поступках морально - нравственными нормами, проявляет к окружающим людям доброжелательность, эмпатию, проявляет волю в ситуациях преодоления, берет на себя ответственность для достижения планируемого результата;
- проявляет патриотические убеждения, разделяет демократические ценности, демонстрирует толерантность к этнической и национальной принадлежности;
- проявляет самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, умеет действовать в ситуации неопределенности.

### **1.4.2 Метапредметные результаты:**

- при составлении и защите отчётов о походе сформируется навык работы с информацией и её представлении аудитории;
- навык работы в команде;
- формирование собственного мнения и умения его обосновывать;
- технические знания и умения, позволяющие обучающемуся планировать свою

будущую профессиональную деятельность в таких сферах, как картография, промышленный альпинизм спасательское дело.

- осуществляет целеполагание личной социальной и образовательной деятельности, выбирает продуктивные средства для её осуществления;
- планирует процесс развития личных достижений, осуществляет самоконтроль;
- реализует наиболее эффективные способы достижения результата личностного и физического развития.
- умеет вести предметную дискуссию, аргументировано отстаивает свою точку зрения, корректно комментирует мнения и поступки других, способен договариваться по вопросам общей значимости, готов к любой роли во время работы в команде;
- контролирует действия товарищей, оказывает помощь, поддержку, осуществлять страховку во время учебного процесса, дает адекватную и объективную оценку проделанной работе;
- конструктивно решает конфликты, принимает рациональные решения во время спорных моментов в условиях соревновательной и учебной деятельности;
- уверенно представляет индивидуальный и командный результат.
- уверенно владеет способами поиска необходимой информации, анализирует и презентует её, в том числе, с помощью современных гаджетов и цифровых ресурсов;
- осуществляет рефлексию собственной и коллективной познавательной деятельности;
- предлагает решение проблем на творческом уровне.

### **1.4.3 Предметные результаты**

- получение обучающимися следующих навыков и знаний: туристская лыжная техника, туристские узлы и техника работы с верёвками, навыки ориентирования по карте и без неё, практическая и теоретическая информированность о современном туристском снаряжении и актуальных туристских маршрутах по регионам России;
- получение обучающимися опыта участия в туристских соревнованиях, а также в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- получение обучающимися опыта участия в степенных и категорийных лыжных туристских маршрутах.
- понимание роли и значения туризма в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития туризма, спорта.
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий туризмом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической

культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных туристических навыков, повышение функциональных возможностей основных систем организм

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

## 2.1 Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	10.09.24	31.05.2025	36	108	324	3 раз в неделю по 3 часа

### Календарный учебный график (1-ый год обучения)

п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	13	15.00-17.15	Очная	3	Вводное занятие. Техника безопасности. Обзор районов лыжных походов и путешествий на территории Оренбуржья.	СОШ № 17	Беседа с учащимися, опрос.
2	Сентябрь	14	15.00-17.15	-//-/-	3	Соревнование по спортивному ориентированию «Старты надежд».	-//-/-/-	Практические задания. Работа с компасом, движение азимутом.
3	Сентябрь	15	14.30-16.45	-//-/-	3	Правила организации туристических путешествий на территории РФ (требования к участникам лыжных походов)	-//-/-/-	Беседа с учащимися, наблюдения, опрос.
4	Сентябрь	20	15.00-17.15	-//-/-	3	Общественное и личное снаряжение для лыжного путешествия.	-//-/-/-	Практические задания, теоретический опрос. Наблюдение.
5	Сентябрь	21	15.00-17.15	-//-/-	3	Городские соревнования по дисциплине «дистанции на средствах передвижения», в	-//-/-/-	Практическое задание (условные знаки и масштаб)

						классе велодистанции.		
6	Сентябрь	22	14.30-16.45	-//-//-	3	Гигиена туриста – лыжника. Первая помощь в походе. Туристическая аптечка	-//-//-/-	Беседа, опрос. Проверочные задания, тесты.
7	Сентябрь	27	15.00-17.15	Очная	3	Обеспечение безопасности в лыжном путешествии (правила передвижения в группе, поиск потерявшегося участника)	СОШ № 17	Беседа с учащимися , наблюдения, опрос.
8	Сентябрь	28	15.00-17.15	-//-//-	3	Подготовка к соревнованиям по ориентированию	-//-//-/-	Подготовка к соревнованиям по ориентированию
9	Сентябрь	29	14.30-16.45	-//-//-	3	Организация и подготовка похода.	-//-//-/-	Практические задания, теоретический опрос.
<b>Итого – 27</b>								
1	Октябрь	4	15.00-17.15	-//-//-	3	Сведения из метрологии. Наблюдения в путешествии. Привалы и ночлеги вне населенных пунктах.	-//-//-/-	Метеонаблюдения в путешествии. Практические задания.
2	Октябрь	5	15.00-17.15	-//-//-	3	Тактика лыжного путешествия (учет местности).	-//-//-/-	Беседа. Практические задания.
3	Октябрь	6	14.30-16.45	-//-//-	3	Подготовка к соревнованиям по ориентированию.	-//-//-/-	
4	Октябрь	11	15.00-17.15	-//-//-	3	Открытое первенство города по спортивному ориентированию «Золотая осень».	-//-//-/-	Практические задания, теоретический опрос. Наблюдение.
5	Октябрь	12	15.00-17.15	-//-//-	3	Общая физическая подготовка. Бег по	-//-//-/-	Практические задания.

						пересеченной местности. Силовые упр.		
6	Октябрь	13	14.30-16.45	Очная	3	Тактика лыжного путешествия. Питание в зимнем путешествии.		Теоретические задания, опрос.
7	Октябрь	18	15.00-17.15	-//-//-	3	Туристические возможности родного края.	СОШ №17	Беседа. Теоретические задания, опрос.
8	Октябрь	19	15.00-17.15	-//-//-	3	Топография и ориентирование на местности.	////-//-	Практические задания. Условные знаки.
9	Октябрь	20	14.30-16.45	-//-//-	3	Обеспечение безопасности в лыжном путешествии.	-//-//-//-	Беседа с учащимися, наблюдение. Контрольные тесты.
10	Октябрь	25	15.00-17.15	-//-//-	3	Физическая подготовка туриста-лыжника. Кросс, ОФП.	-//-//-//-	Практические задания.
11	Октябрь	26	15.00-17.15	-//-//-	3	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Типографические знания.	-//-//-//-	Беседа. Теоретические задания, опрос.
12	Октябрь	27	14.30-16.45	-//-//-	3	Гигиена туриста-лыжника. Первая помощь в походе.	-//-//-//-	Опрос, беседа с учащимися.
<b>Итого – 36</b>								
1	Ноябрь	1	15.00-17.15	-//-//-	3	Техника преодоления естественных препятствий на лыжах и без в лыжном походе.	-//-//-//-	Практические задания, теоретический опрос.
2	Ноябрь	2	15.00-17.15	-//-//-	3	Физическая подготовка туриста-лыжника. Кросс, ОФП.	СОШ №17	Практические Задания.

3	Ноябрь	3	14.30-16.45	-//-//-	3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	-//-//-//-	Беседа. Теоретические задания, опрос.
4	Ноябрь	8	15.00-17.15	-//-//-	3	Общественное и личное снаряжение для лыжного путешествия.	-//-//-//-	Практические задания, теоретический опрос. Наблюдение.
5	Ноябрь	9	15.00-17.15	-//-//-	3	Подготовка к соревнованиям по ориентированию	-//-//-//-	Практическое задание (условные знаки и масштаб).
6	Ноябрь	10	14.30-16.45	-//-//-	3	Спортивная и топографическая карта. Типографические знания.	-//-//-//-	Беседа. Теоретические задания, опрос
7	Ноябрь	15	15.00-17.15	-//-//-	3	Физическая подготовка туриста-лыжника. Кросс, ОФП.	-//-//-//-	Практические задания
8	Ноябрь	16	15.00-17.15	Очная	3	Городские соревнования по спортивному ориентированию «Спринт», посвященный памяти Воробьева И. М. (ориентирование в городе).	СОШ №17	Практические задания, теоретический опрос. Наблюдение.
9	Ноябрь	17	14.30-16.45	-//-//-	3	Тактика лыжного путешествия.	-//-//-//-	Опрос, наблюдение. Практические задания.
10	Ноябрь	22	15.00-17.15	-//-//-	3	Специальная физическая подготовка. (Лыжная подготовка, ориентирование).	-//-//-//-	Практическое задание.
11	Ноябрь	23	15.00-17.15	-//-//-	3	Общая физическая подготовка. Кросс по пересеченной местности.	-//-//-//-	Практические задания.
12	Ноябрь	24	14.30-	-//-//-	3	Подготовка к лыжному	-//-//-//-	Практические

			16.45			походу, соревнованиям..		задания, беседа. Теоретические задания.
13	Ноябрь	29	15.00-17.15	-//-//-	3	Специальная физическая подготовка. (Лыжная подготовка, ориентирование).	-//-//-/-	Практические задания.
14	Ноябрь	30	15.00-17.15	-//-//-	3	Специальная физическая подготовка (лыжная подготовка, кросс) .	-//-//-/-	Практические задания.
<b>Итого – 42</b>								
1	Декабрь	1	14.30-16.45	-//-//-	3	Обеспечение безопасности в лыжном путешествии. Предотвращение обморожений, оказание первой помощи.	-//-//-/-	Беседа с учащимися. Наблюдения.
2	Декабрь	6	15.00-17.15	-//-//-	3	Правила организации туристских путешествий на территории РФ.	-//-//-/-	Беседа, опрос.
3	Декабрь	7	15.00-17.15	-//-//-	3	Общая физическая подготовка.	-//-//-/-	Практические задания.
4	Декабрь	8	14.30-16.45	-//-//-	3	Топография и ориентирование на местности (в зимний период)	-//-//-/-	Практические задания. Работа с картой.
5	Декабрь	13	15.00-17.15	Очная	3	Обзор районов лыжных походов и путешествий на территории Оренбуржья.	СОШ №17	Беседа, опрос. Теоретические задания.
6	Декабрь	14	15.00-17.15	-//-//-	3	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.	-//-//-/-	Теоретические задания, наблюдение.
7	Декабрь	15	14.30-16.45	-//-//-	3	Общественное и личное снаряжение для лыжного	-//-//-/-	Беседа, опрос, наблюдение.

						путешествия		
8	Декабрь	20	15.00-17.15	-//-//-	3	Городские соревнования по спортивному ориентированию «Открытие зимнего сезона».	-//-//-//-	Практическое задание (условные знаки и масштаб).
9	Декабрь	21	15.00-17.15	-//-//-	3	Специальная физическая подготовка. (Лыжная подготовка, ориентирование).	-//-//-//-	Практическое задание.
10	Декабрь	22	14.30-16.45	-//-//-	3	Физическая подготовка туриста-лыжника. Кросс, ОФП.	-//-//-//-	Практическое задание.
11	Декабрь	27	15.00-17.15	-//-//-	3	Тактика лыжного путешествия	-//-//-//-	Теоретические задания, беседа.
12	Декабрь	28	15.00-17.15	-//-//-	3	Вводное занятие. Техника безопасности в зимний период	-//-//-//-	Теоретические задания, беседа. Практическое задание.
13	Декабрь	29	14.30-16.45	-//-//-	3	Физическая подготовка туриста-лыжника. Кросс, ОФП.	-//-//-//-	Практическое задание.
<b>Итого – 39</b>								
1	Январь	10	15.00-17.15	Очная	3	Специальная физическая подготовка. (Лыжная подготовка, ориентирование).	-//-//-//-	Практическое задание.
2	Январь	11	15.00-17.15	Очная	3	Гигиена туриста-лыжника. Первая помощь в походе. Туристская аптечка.	СОШ №17	Теоретические задания, беседа. Практическое задание.
3	Январь	12	14.30-16.45	-//-//-	3	Организация и подготовка лыжного похода.	-//-//-//-	Практические задания, теоретический опрос.
4	Январь	17	15.00-	-//-//-	3	Организация и	-//-//-//-	Практические

			17.15			подготовка лыжного похода.		задания, теоретический опрос.
5	Январь	18	15.00-17.15	-//-//-	3	Основы техники и тактики ориентирования. Правила соревнований	-//-//-//-	Практическое задание.
6	Январь	19	14.30-16.45	-//-//-	3	Техника преодоления естественных препятствий на лыжах и без в лыжном походе.	-//-//-//-	Практические задания, теоретический опрос.
7	Январь	24	15.00-17.15	-//-//-	3	Общая физическая подготовка, кросс.	-//-//-//-	Практические задания
8	Январь	25	15.00-17.15	-//-//-	3	Специальная физическая подготовка, лыжная подготовка туриста лыжника. ОФП.	-//-//-//-	Теоретические задания, беседа. Практическое задание.
9	Январь	26	14.30-16.45	-//-//-	3	Подготовка к лыжному походу, соревнованиям.	-//-//-//-	Практические задания, теоретический опрос.
10	Январь	31	15.00-17.15	-//-//-	3	Юношеские квалификационные соревнования по спортивному ориентированию на лыжах	-//-//-//-	Практические задания
<b>Итого – 30</b>								
1	Февраль	1	15.00-17.15	-//-//-	3	Тактика лыжного путешествия	-//-//-//-	Практические задания, теоретический опрос.
2	Февраль	2	14.30-16.45	-//-//-	3	Питание в лыжном туристическом походе	-//-//-//-	Теоретические задания, беседа.
3	Февраль	7	15.00-17.15	-//-//-	3	Общая физическая подготовка, кросс.	-//-//-//-	Практические задания
4	Февраль	8	15.00-17.15	-//-//-	3	Топография и ориентирование на	-//-//-//-	Практические задания

						местности (в зимний период)		
5	Февраль	9	14.30-16.45	-//-//-	3	Подготовка к соревнованиям по ориентированию	-//-//-//-	Практические задания, теоретический опрос.
6	Февраль	14	15.00-17.15	-//-//-	3	Гигиена туриста-лыжника. Первая помощь в походе. Туристская аптечка	-//-//-//-	Теоретические задания, беседа.
7	Февраль	15	15.00-17.15	-//-//-	3	Обеспечение безопасности в туристическом походе, на тренировках.	-//-//-//-	Практические задания, теоретический опрос
8	Февраль	16	14.30-16.45	-//-//-	3	Соревнования по спортивному ориентированию «Звёздочка», посвящённые Дню защитника Отечества.	-//-//-//-	Практические задания, опрос.
9	Февраль	21	15.00-17.15	-//-//-	3	Физическая подготовка туриста-лыжника. Топография и ориентирование на местности.	-//-//-//-	Практические задания.
10	Февраль	22	15.00-17.15	-//-//-	3	Питание в зимнем путешествии. Сведения из метеорологии. Наблюдения в зимнем путешествии.	-//-//-//-	Практические задания. Теоретические задания, опрос.
11	Февраль	23	14.30-16.45	-//-//-	3	Топография и ориентирование на местности (в зимний период).	-//-//-//-	Практические задания.
12	Февраль	28	15.00-17.15	-//-//-	3	Топография и ориентирование на местности (в зимний период)	-//-//-//-	Практические задания
<b>Итого – 36</b>								
1	Март	1	15.00-17.15	-//-//-	3	Общественное и личное снаряжение для лыжного путешествия	-//-//-//-	Практические задания, теоретический опрос.

								Наблюдение.
2	Март	2	14.30-16.45	-//-//-	3	Физическая подготовка туриста-лыжника. ОФП.	-//-//-//-	Практические задания.
3	Март	7	15.00-17.15	-//-//-	3	Питание в зимнем путешествии.	-//-//-//-	Практические задания, теоретический опрос.
4	Март	9	14.30-16.45	-//-//-	3	Спортивная и топографическая карта.	-//-//-//-	Теоретические задания. Опрос.
5	Март	14	15.00-17.15	-//-//-	3	Топография и ориентирование на местности (в зимний период).	-//-//-//-	Практические задания.
6	Март	15	15.00-17.15	-//-//-	3	Топография и ориентирование на местности (в зимний период).	-//-//-//-	Практические задания.
7	Март	16	14.30-16.45	Очная	3	Туристические возможности родного края, обзор	СОШ №17	Теоретические задания. Опрос.
8	Март	21	15.00-17.15	-//-//-	3	Городские соревнования по спортивному ориентированию «Прощай, зима!». Закрытие зимнего сезона.	-//-//-//-	Практические задания, теоретические задания.
9	Март	22	15.00-17.15	-//-//-	3	Специальная физическая подготовка. Лыжная подготовка, ориентирование.	-//-//-//-	Практические задания.
10	Март	23	14.30-16.45	-//-//-	3	Специальная физическая подготовка. Лыжная подготовка, ориентирование.	-//-//-//-	Практические задания.
11	Март	28	15.00-17.15	-//-//-	3	Техника преодоления естественных препятствий на лыжах и без в лыжном походе.	-//-//-//-	Практические задания, опрос.
12	Март	29	15.00-17.15	-//-//-	3	Физическая подготовка туриста-лыжника. ОФП.	-//-//-//-	Практические задания.

13	Март	30	14.30-16.45	-//-/-	3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	-//-/-/-	Теоретические задания. Опрос.
<b>Итого – 39</b>								
1	Апрель	4	15.00-17.15	-//-/-	3	Топография и ориентирование на местности.	-//-/-/-	Практические задания.
2	Апрель	5	15.00-17.15	-//-/-	3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	-//-/-/-	Теоретические задания. Опрос.
3	Апрель	6	14.30-16.45	-//-/-	3	Питание в зимнем путешествии	-//-/-/-	Беседа, теоретический опрос.
4	Апрель	11	15.00-17.15	-//-/-	3	Общественное и личное снаряжение для лыжного путешествия.	-//-/-/-	Практические задания, теоретический опрос. Наблюдение.
5	Апрель	12	15.00-17.15	Очная	3	Подготовка к соревнованиям по ориентированию.	СОШ № 17	Практические задания. Теоретические задания.
6	Апрель	13	14.30-16.45	-//-/-	3	Общая физическая подготовка. Кросс.	-//-/-/-	Практические задания.
7	Апрель	18	15.00-17.15	-//-/-	3	Открытое первенство города по спортивному ориентированию «Подснежник».	-//-/-/-	Практические задания.
8	Апрель	19	15.00-17.15	-//-/-	3	Привалы и ночлеги вне населенных пунктов. Питание в летнем путешествии.	-//-/-/-	Теоретические задания. Беседа.
9	Апрель	20	14.30-	-//-/-	3	Тактика лыжного	-//-/-/-	Беседа,

			16.45			путешествия.		теоретический опрос.
10	Апрель	25	15.00-17.15	-//-//-	3	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Положения о соревнованиях.	-//-//-/-	Практические задания. Теоретические задания.
11	Апрель	26	15.00-17.15	-//-//-	3	Общая физическая подготовка. Кросс.	-//-//-/-	Практические задания.
12	Апрель	27	14.30-16.45	-//-//-	3	Общая физическая подготовка. Кросс.	-//-//-/-	Практические задания.
<b>Итого – 36</b>								
1	Май	2	15.00-17.15	Очная	3	Тактика лыжного путешествия.	СОШ № 17	Беседа, теоретический опрос.
2	Май	3	15.00-17.15	-//-//-	3	Городские соревнования по спортивному ориентированию «Забег Победы», посвященный Победе в ВОВ	-//-//-/-	Теоретические задания, беседа.
3	Май	4	14.30-16.45	-//-//-	3	Общая физическая подготовка. Кросс по пересеченной местности.	-//-//-/-	Практические задания.
4	Май	10	15.00-17.15	-//-//-	3	Общая физическая подготовка. Кросс.	-//-//-/-	Практические задания.
5	Май	11	14.30-16.45	-//-//-	3	Топография и ориентирование на местности.	-//-//-/-	Практические задания.
6	Май	16	15.00-17.15	-//-//-	3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	-//-//-/-	Теоретические задания, беседа.
7	Май	17	15.00-17.15	-//-//-	3	Организация и подготовка похода (в летний период).	-//-//-/-	Практические задания. Теоретические задания.

8	Май	18	14.30-16.45	-//-/-	3	Городские соревнования по спортивному ориентированию «Российский азимут»	-//-//-/-	Теоретические задания, беседа, опрос.
9	Май	23	15.00-17.15	Очная	3	Общая физическая подготовка. Кросс по пересеченной местности.	СОШ № 17	Практические задания.
10	Май	24	15.00-17.15	-//-/-	3	Общая физическая подготовка. Кросс.	-//-//-/-	Практические задания.
11	Май	25	14.30-16.45	-//-/-	3	Привалы и ночлеги вне населенных пунктов. Питание в летнем путешествии.	-//-//-/-	Теоретические задания. Беседа.
12	Май	30	15.00-17.15	-//-/-	3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	-//-//-/-	Практические задания
13	Май	31	15.00-17.15	-//-/-	3	Итоговое занятие.	-//-//-/-	Беседа, опрос. Практические задания.
<b>Итого – 39</b>								
<b>Всего за год 324 часа.</b>								

## 2.2. Условия реализации программы

### 2.2.1 Материально-техническое обеспечение

Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование	Количество единиц
<b>Туристское снаряжение</b>		
1.	Палатки туристские	5 шт.
2.	Тенты для палаток (верхние и нижние)	5 шт.
3.	Кольшки, стойки для палаток	30 шт.
4.	Топор в чехле	2шт.
5.	Пила двуручная в чехле	2 шт.
6.	Каны (котлы) туристские	4 шт.
7.	Тент хозяйственный	1 шт.
8.	Лыжи с креплениями	15 пар.
9.	Палки лыжные	15 пар.
10.	Запасные темляки и лапки	5 шт.
11.	Спальники	6 шт.
12.	Коврики	6 шт.
13.	Рюкзаки	6 шт.
14.	Секундомер	2 шт.
15.	Компас жидкостный	6 шт.
16.	Аптечка медицинская в упаковке	1 шт.
17.	Ремонтный набор в упаковке	1 шт.
18.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
19.	Комплект веревок основных	1 шт.
20.	Комплект веревок вспомогательных	1 шт.
21.	Система страховочная	6 шт.
22.	Карабин туристский	12 шт.
23.	Призмы для ориентирования на местности	12 шт.
24.	Рулетка 15–20 м	1 шт.
<b>Наглядный материал, канцтовары</b>		
25.	Карандаши цветные, чертежные, ластики	15 шт.
26.	Транспортир	15 шт.
27.	Карты топографические учебные	15 шт.
28.	Условные знаки спортивных карт	15 шт.
29.	Условные знаки топографических карт	15 шт.
30.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	2 шт.
31.	Маршрутные документы (маршрутные листы)	10 шт.
32.	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	15 шт.
<b>Мультимедийное, фото и видео оборудование</b>		
33.	Мультимедийный комплекс	1 шт.
34.	Компьютер, принтер, сканер	1 шт.

35.	Экран демонстрационный	1 шт.
36.	Фотоаппарат	1 шт.
37.	Видеокамера	1 шт.

### 2.2.2 Информационное обеспечение

Для информационного обеспечения программы в кабинете имеется аудио, видео оборудование, возможность выхода в интернет.

Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения (приостановки) по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям. Для непрерывной реализации программы обучающимся предлагаются занятия в дистанционном формате.

#### **Интернет-ресурсы:**

##### **Туристская подготовка:**

«История развития туризма в России» -

[https://studbooks.net/741925/turizm/istoriya\\_razvitiya\\_turizma\\_rossii](https://studbooks.net/741925/turizm/istoriya_razvitiya_turizma_rossii)

«Туристское снаряжение» -

<https://hendmeid24.ru/interesnoe/snaryazhenie-dlya-pohoda>

«Снаряжение для походов» - <https://www.youtube.com/watch?v=zTDApK2Qjkk&t=6s>

«Особенности личного снаряжения» -

<https://www.youtube.com/watch?v=-R76qNYGNOo>

«Сборка рюкзака. Подгонка рюкзака по спине» - <https://www.youtube.com/watch?v=UxZ-sNFQ9Ns>

«Виды костров» - [https://www.youtube.com/watch?v=9XB3CYye\\_2Q&t=2s](https://www.youtube.com/watch?v=9XB3CYye_2Q&t=2s)

«Организация туристского быта» -

[https://vk.com/doc379419075\\_576892152?hash=960d921453669db95b&dl=80ef0ab253b6c192dc](https://vk.com/doc379419075_576892152?hash=960d921453669db95b&dl=80ef0ab253b6c192dc)

«Типы костров» -

[https://vk.com/doc379419075\\_577315299?hash=8feefc50a1286c45af&dl=0d2bab968e8167c363](https://vk.com/doc379419075_577315299?hash=8feefc50a1286c45af&dl=0d2bab968e8167c363)

«Питание в походе» -

[https://vk.com/doc379419075\\_578553312?hash=dcbee8e5f1ee23e52e&dl=f6942b81f3442c89c7](https://vk.com/doc379419075_578553312?hash=dcbee8e5f1ee23e52e&dl=f6942b81f3442c89c7)

«Физическая подготовка к походу» - <https://kuliarpohod.com/articles/snaryaga-v-pohod/fizicheskaya-podgotovka-k-pohodu/>

«Физическая подготовка» - <https://www.youtube.com/watch?v=sqP2RuuxJcM&t=2s>

«Общая и специальная физическая подготовка. Комплекс упражнений для увеличения эластичности мышц» - <https://www.youtube.com/watch?v=UiERu2yeToY&t=2s>

##### **Краеведение:**

Видеоурок «Рельеф, полезные ископаемые Оренбургской области» -

<https://yandex.ru/video/preview/14404815641344928956>

Видеоролик «Животный мир Оренбургской области» -

<https://infourok.ru/prezentaciya-k-vospitatelnomu-meropriyatiyu-zhivotnyj-mir-orenburgskoj-oblasti-4631477.html?ysclid=liyeavruwo210459384>

<https://yandex.ru/video/preview/10991184950177020018>

Видеоурок «Растительный и заповедный мир родного края» -

<https://yandex.ru/video/preview/6205043890695684548t>

<https://yandex.ru/video/preview/5089228463708218615>

Видеоурок «История Оренбургской области» -

<https://yandex.ru/video/preview/176968794639398245>

Видеоурок «Герои – оренбуржцы и их подвиги» -

<https://yandex.ru/video/preview/14901885071587491286>

<https://yandex.ru/video/preview/18196166860252056643>

<https://yandex.ru/video/preview/10253284037596109563>

Презентация «Оренбуржцы-олимпийцы» - <https://infourok.ru/olimpiyskie-sportsmeni-orenburgskoy-oblasti-902696.html?ysclid=liyhd1o9nv841454815>

Презентация и видеоматериал «Промыслы и ремесла Оренбургской области» -

<https://yandex.ru/video/preview/11414137702882079786>

<https://infourok.ru/prezentaciya-po-tehnologii-na-temu-narodnie-remyosla-473612.html?ysclid=liyhgpy115494446024>

Презентация "Особенности национального костюма Оренбургской губернии" -

<https://yandex.ru/video/preview/8455952956941476961>

Презентация «История игрушечного промысла, особенности русской национальной игрушки» -

[https://vk.com/doc379419075\\_589369913?hash=cb05068c55371b5df3&dl=62a4304cc1a91698bf](https://vk.com/doc379419075_589369913?hash=cb05068c55371b5df3&dl=62a4304cc1a91698bf)

Мастер-класс "Изготовление русской национальной игрушки – тряпичной куклы-оберега "пеленашка" –

[https://vk.com/video-199490038\\_456239050?list=5c292c40017f55b1b8](https://vk.com/video-199490038_456239050?list=5c292c40017f55b1b8)

Презентация «Музеи Оренбургской области» -

<https://yandex.ru/video/preview/14659407033074876581>

### ***Топография и ориентирование:***

«Введение в спортивное ориентирование. Основные понятия» -

<https://www.youtube.com/watch?v=WbOpLzG--cA>

«Базовые упражнения для мелкой моторики» -

<https://www.youtube.com/watch?v=0X52VjxBvuW&t=7s>

«Спортивное ориентирование» -

[https://www.youtube.com/watch?v=gEu1h\\_QqnaE](https://www.youtube.com/watch?v=gEu1h_QqnaE)

«Топография условные знаки и обозначения»

<https://hungry-bags.ru/tysyacha/topografiya-uslovnnye-znaki-i-oboznacheniya-topograficheskie-znaki-dlya/>

***Основы безопасности. Основы гигиены, первая помощь пострадавшему:***

Презентация «Оказание первой доврачебной помощи в походе» -

<https://nsportal.ru/kotova-elena-mihaylovna>

«Первая доврачебная помощь» - [https://vk.com/club193805728?w=wall-193805728\\_58%2Fall](https://vk.com/club193805728?w=wall-193805728_58%2Fall)

«ПМП при кровотечениях и травмах» - <https://www.youtube.com/watch?v=rMd-XGf5jXc>

«Лекарственные растения» - <https://www.kp.ru/putevoditel/zdorove/lekarstvennye-rasteniya/>

«Ядовитые грибы и растения» - <https://78.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/3826345>

***Основы экологии:***

Презентация «Наша планета-Земля»

[https://vk.com/doc379419075\\_591106254?hash=86f4e2068ff538f7b4&dl=349952dc710b3e7d6b](https://vk.com/doc379419075_591106254?hash=86f4e2068ff538f7b4&dl=349952dc710b3e7d6b)

Природные комплексы (видеоуроки): <https://www.youtube.com/watch?v=F2GVqjHqtWk>

<https://www.youtube.com/watch?v=EO1ouUnsB9k>

<https://www.youtube.com/watch?v=ML2nAFk0lRA>

<https://www.youtube.com/watch?v=DTk6dNku5jM>

<https://www.youtube.com/watch?v=me6k8xJCkDw>

Видео-урок «Воздействие человека на природу» <https://www.youtube.com/watch?v=-FRNixI7hik>

Видео-памятка «Твой вклад в защиту окружающей среды»

<https://www.youtube.com/watch?v=hRAqE1I-AAI&t=172s>

***Туристское многоборье:***

«Туристские слёты и соревнования» - <https://www.youtube.com/watch?v=FdDh68VyVLI>

«Техника пешеходного туризма» - <http://jijiji.ru/texnika-peshexodnogo-turizma/>

«Индивидуальные страховочные системы -

<https://www.youtube.com/watch?v=RJoBSD9ZdTU>

«Спортивные узлы» - <https://www.youtube.com/watch?v=xlBqjwxrsnw&t=2s>

«Карманный справочник туриста» -

[https://tourlib.net/books\\_tourism/spravochnik04.htm](https://tourlib.net/books_tourism/spravochnik04.htm)

### **2.2.3 Кадровое обеспечение**

Данную программу реализует педагог, обладающий специальными предметными знаниями и умениями в рамках образовательной программы, знаниями организации и развития детского коллектива, возрастной психологии, дидактики, методики преподавания, воспитания. Прошедший профессиональную переподготовку «Педагог дополнительного образования» или по направлению туристско-краеведческой деятельности.

### **2.2.4 Нормативно - правовое обеспечение**

- 1 Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);
- Национальным проектом «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);
- Федеральным проектом «Патриотическое воспитание» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» направлен на создание и работу системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов детей и молодежи. В рамках проекта ведется работа по обеспечению равного доступа детей к актуальным и востребованным программам дополнительного образования, выявлению талантов каждого ребенка и ранней профориентации обучающихся;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467);
- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г. № 629);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения РФ «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (от 05.08.2020 г. № 882/391)
- Постановлением Правительства Оренбургской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области» (от 04.07.2019 г. № 485 - пп);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 г. № 28);

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (от 28.01.2021 г. № 2) (разд. VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

– Письмом Министерства просвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

– Рабочей концепции одаренности. Министерство образования РФ, Федеральная целевая программа «Одаренные дети», 2003 г.;

– Уставом МАУДО СДЮТурЭ;

### **2.3 Формы аттестации**

#### **2.3.1 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

***входной контроль*** – в начале учебного года;

***промежуточный контроль*** – в течение учебного года;

***промежуточная аттестация*** – в конце учебного года.

*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:*

- видеозапись;
- грамота, диплом;
- маршрутный лист;
- материалы анкетирования и тестирование;
- протоколы соревнований;
- отзывы детей и родителей.

#### **2.3.2 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

- диагностическая карта;
- защита учебных проектов;
- конференции;
- открытое занятие;
- туристско-краеведческий слет;
- портфолио;
- туристские соревнования;
- итоговый отчет.

### **2.4. Оценочные материалы**

*Контроль знаний, умений и навыков* производится в форме педагогического наблюдения, беседы с обучающимися, тестовых заданий, творческих работ, игр на формирование и сплочение коллектива (тимбилдинг), соревнований, зачетного туристского похода.

**Методы проверки:** наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос. В процесс оценки собственных достижений вовлекаются обучающиеся, что является концентрированным выражением общественного мнения группы о каждом ребёнке.

**Уровень теоретической** подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме: контрольно-тренировочных тестов и заданий, анкетирования и опроса.

**Уровень практической** подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий и сборов, работы обучающихся в качестве помощников руководителей, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачетных учебно-тренировочных, степенных походов.

**Уровень социально-психологической,** морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через тестирование и наблюдения педагога.

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают итоговые походы и другие многодневные мероприятия, являющиеся для членов объединения своеобразным экзаменом на проверку таких качеств, как самостоятельность, выносливость, физическая подготовка, овладение туристскими и специальными навыками и умениями. Каждый обучающийся оценивается педагогом, друзьями и в зависимости от этой оценки у каждого из них определяется статус в группе.

**Итогом ознакомительного уровня (1-го года обучения)** является участие в итоговых соревнованиях по туризму, зачетный туристский поход 1-ой степени сложности или туристское многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д.) - вне сетки часов.

**Итогом базового уровня (2-го и 3-го года) обучения** является участие в соревнованиях по туризму, зачетный туристский поход 1-ой - 2-ой степени сложности или туристское многодневное мероприятие (лагерь, слет, экспедиция и т.п.) – вне сетки часов.

**Итогом углубленного уровня (4-го и 5-го года) обучения** является подготовка и проведение степенного похода 3-й и выше категории сложности или туристское многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.) – вне сетки часов.

Результаты индивидуального развития каждого учащегося, и групповая динамика фиксируются в сводном листе оценки образовательных результатов в освоении Программы, в журнале фиксируются результаты освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. (*Приложение 2*).

**Контрольно-измерительные материалы:**

Викторина по теме "Организация туристского быта"

Туристский кроссворд - <https://learningapps.org/view3031220>

Задание по теме "Типы костров" - <https://learningapps.org/watch?v=prvstjiv520>

Задание по теме «Основы туристской подготовки» -

<https://learningapps.org/watch?v=pt9xh7mjc20>

Задание по теме «Основы безопасности» - <https://learningapps.org/watch?v=p4fd46pqt20>

Кроссворд по теме «Питание в походе» <https://learningapps.org/watch?v=p6op5hptv20>

Кроссворд на тему "Природные сообщества" -

<https://learningapps.org/watch?v=p5i7dvqxc21>

## **2.5. Методические материалы**

### **2.5.1 Особенности реализации образовательного процесса**

Организация образовательного процесса — *очная*, группы *постоянного состава*.

Принципиальным значением для реализации программы является практико-ориентированный подход и психологическое обеспечение процесса обучения, тренировок.

*Ведущая форма в работе с детьми* – организация тренировок, походов и экскурсий в естественных условиях. Общая деятельность педагога и воспитанников порождает высшую форму взаимодействия – сотрудничество, которое характеризуется постоянством, разнообразием деловых контактов; реальным позитивным влиянием друг на друга, взаимопониманием, взаимоуважением, доверием; готовностью оказать помощь друг другу.

*Процесс обучения детей* в объединении можно разделить на три взаимосвязанные этапа, на каждом из которых решаются свои специфические задачи:

*Первый этап – информационно-познавательный*. обучающиеся на этом этапе знакомятся с разнообразным миром туристско-краеведческой деятельности, овладевают основами туристских и краеведческих знаний.

*Второй этап – операционно-деятельностный*, на котором формируется умение обучающихся самостоятельно выполнять определенные задачи, поставленные педагогом: самостоятельное выполнение обязанностей в группе по определенным должностям, разбивка бивуака, умение работать с источниками, проводить наблюдения и т.п. Этот этап направлен на раскрытие внутреннего потенциала обучающихся: развитие коммуникативных качеств личности, приобретение уверенности в себе, общение на уровне приобретенных знаний, стремление работать творчески.

*Третий этап – практико-ориентационный*. Результатом его является овладение спецификой работы и практическая деятельность. Этот этап направлен на совершенствование приобретенных навыков и профессиональную ориентацию.

Второй и третий года имеют исследовательский, более самостоятельный характер. Практические занятия строятся от «простого» к «сложному» и предполагают постепенное расширение и углубление знаний, развитие туристских навыков и умений. Программа составлена таким образом, чтобы обучающиеся смогли овладеть всем

комплексом знаний по основам туристской подготовки, общей физической подготовки, истории родного края, экологии, медицине.

### 2.5.2 Методы обучения и воспитания

- объяснительно-иллюстративный метод;
- репродуктивный метод;
- метод проблемного изложения;
- частично-поисковый или эвристический метод;
- исследовательский метод,

которые последовательно предполагают повышение степени активности и самостоятельности в деятельности обучаемых.

Для повышения результативности и эффективности образовательного процесса используются следующие **методы и принципы обучения**:

*На этапе изучения нового* материала используются следующие методы: объяснение, рассказ, беседа, дискуссия.

*На этапе закрепления изученного* материала используются упражнение, практическая работа, походы, учебно-тренировочные сборы.

*На этапе повторения изученного* — наблюдение, устный контроль (опрос, игры, викторины), тестирование.

*На этапе проверки* полученных знаний — выполнение контрольных заданий, категориальные походы.

### 2.5.3 Формы организации образовательного процесса

Форма организации образовательного процесса – групповая. На этапе продвинутого уровня возможна индивидуальная работа или работа в малых группах. На данном этапе обучающийся может выступать в роли наставника для обучающихся ознакомительного или базового уровней.

### 2.5.4 Педагогические технологии

№ п/п	Название образовательной технологии	Цель применения образовательной технологии	Результат применения образовательной технологии
1	Технология развивающего обучения	- поиск на занятиях различных способов решения учебно- тренировочных задач.	На занятиях применяется принцип обучения на высоком уровне трудности, быстрыми темпами, ведущая роль отведена практическим знаниям и умениям
2	Игровые технологии	- мотивация детей к активному движению; - оптимизация образовательного процесса.	Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования к учебной деятельности.
3	Технология коллективного	- мотивация учащихся к усвоению преподаваемого	Походы выходного дня, категориальные походы

	взаимообучения	материала через передачу его своим сверстникам.	
4	Технология исследовательско-проектной деятельности	- развитие свободной творческой личности ребенка.	Конференции, выступления с докладами по защите проекта

### 2.5.5 Алгоритм учебного занятия

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Время</i>
1.	Организация работы группы (проверка присутствующих на занятии)	2 мин
2.	Организация рабочего места (подготовка материалов и инструментов к работе)	3 мин
3.	Сообщение темы занятия и задач	5 мин
4.	Работе по теме	30 мин
	Перерыв	10 мин
5.	Организационный момент	1-2 мин
6.	Работе по теме	35 мин
7.	Подведение итогов занятия. Уборка рабочего места	3-4 мин

### 2.5.6 Методические и дидактическое обеспечение программы

#### Дидактические материалы

Дидактические материалы включают в себя раздаточные материалы (топографические знаки, карты Оренбургской области и мест предполагаемых походов и экскурсий, инструкционные материалы и т.д.), задания и упражнения по различным темам

### 3. Воспитательная деятельность

Реализация рабочей программы по воспитанию должна соотноситься с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой.

Направления воспитательной работы МАУДО СДЮТурЭ:

1. Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявления и поддержки талантливых обучающихся.
2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, возрождение семейных ценностей, формирование общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде.
3. Социализация, самоопределение обучающихся.
4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма).
5. Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности.

#### 3.1. Цели и задачи рабочей программы по воспитанию:

**Цель:** формирование условий для полноценного физического, духовного психоэмоционального здоровья, межличностного, группового развивающего взаимодействия обучающихся, родителей, педагогов.

**Задачи программы:**

1. Создать благоприятную атмосферу в детском коллективе, способствующую раскрытию потенциала каждого ребенка через обучающие занятия.
2. Способствовать социальной адаптации обучающихся
3. Содействовать развитию таких качеств личности, как трудолюбие, ответственность, стремление к самообразованию.
4. Способствовать повышению общей культуры обучающихся.

**3.2. Основные формы работы:**

- игра
- беседа
- экскурсия
- мероприятие (интеллектуальное, творческое, спортивное и др.)

Основные методы:

- метод убеждения
- метод примера
- метод поощрения (одобрения)

**3.3. Планируемые результаты:**

- ценностное отношение к региональной и местной культуре;
- уважение к историческому и культурному наследию народов России памятникам героям и защитникам Отечества;
- уважение к ценностям, святыням традиционных религий народов России;
- культура общения, взаимопомощи; эстетическая культура;
- трудолюбие и уважение к труду, к трудящимся, результатам труда;
- экологическая культура,
- стремление к заботе о своём здоровье и здоровье окружающих людей;
- способности видеть и реагировать на угрозы безопасности;
- готовность брать на себя ответственность за достижение общих целей;
- настойчивость, последовательность, принципиальность;
- воля, упорство, дисциплинированность в туристической деятельности;
- готовность к анализу и реализации своей нравственной позиции на основе российских базовых ценностей, традиционных духовно-нравственных ценностей народов России.

**3.4. Календарный план воспитательной работы**

Месяц	Название воспитательного мероприятия, события	Форма проведения, место проведения
<b>Сентябрь</b>	Мероприятие по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма.	Форма мероприятия – очная. Помочь детям овладеть знаниями ПДД. Показ видеоролика.
<b>Октябрь</b>	Беседа на тему: 5 октября - Международный день учителя. «Педагог-профессия на все времена»	Форма мероприятия – очная. Беседа о профессии учителя
<b>Ноябрь</b>	Мероприятие к 4 ноября - день народного единства на тему дружбы и единства народов России. • Проведение беседы о дружеских отношениях между народами.	Форма мероприятия – очная. Способствовать воспитанию у обучающихся чувств патриотизма, развитию уважения к отечественной истории, культуре, традициям. Обобщить и систематизировать знания детей о многонациональности России, единстве народа.
<b>Декабрь</b>	Всероссийская акция «День Героев Отечества»  Мероприятие, посвященное международному дню добровольца.	Форма мероприятия – очная. Воспитывать чувства патриотизма. Просмотр слайдов.  Форма мероприятия – очная. Воспитание у детей положительных качеств характера, мотивации детей на совершение добрых поступков, добрых дел во благо других.
<b>Январь</b>	27 января - Беседа «Блокадный Ленинград»	Форма мероприятия – очная. Воспитание патриотизма. Показать роль деятельности человека с позиции общечеловеческих ценностей.
<b>Февраль</b>	Беседа на тему: 8 февраля - День российской науки	Форма мероприятия – очная. Сформировать представление о знаменитых русских ученых и их открытиях, и изобретениях. Показ слайдов.
<b>Март</b>	Беседа на тему: 18 марта - День воссоединения Крыма и России Мероприятие, посвященные воссоединению Крыма с Россией.	Форма мероприятия – очная. Дать детям представление о временном характере трудностей в дипломатических отношениях с Украиной. Показать историческую роль полуострова Крым в истории и

		современности России. Просмотр слайдов.
<b>Апрель</b>	Акция «Здоровое поколение» (блок мероприятий, направленных на формирование навыков здоровьесбережения и пропаганду здорового образа жизни). 7 апреля – Всемирный день здоровья.	Форма мероприятия - очная. Способствовать укреплению здоровья детей. Просмотр презентации.
<b>Май</b>	• Комплекс праздничных мероприятий к 9 мая	Форма мероприятия – очная. Воспитание патриотизма у детей, чувства гордости за подвиг нашего народа в Великой Отечественной войне. Просмотр слайдов.

#### **4. Список литературы**

##### **4.1. Основная и дополнительная литература**

###### **Список литературы для педагога**

1. Алексеев А.А Как писать отчет./ Алексеев А.А. //М., ЦДЮТиК, - 2005.
2. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе/ Ф.Г. Багаутдинова // – М, ЦДЮТиК, 2002.
3. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор./ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов //М., «Просвещение»,- 2010;
4. Балабанов И.В. Однодневные походы. М: Издатель/ И.В.Балабанов, - 2003
5. Балабанов И.В. Узлы/ И.В.Балабанов. - М., 2006.
6. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся./ Ю.С. Константинов //– М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
7. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма./ Ю.С. Константинов, В.М. Куликов // – М.: ЦДЮТК МО РФ,- 2002.
8. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм./ Ю.С. Константинов // М.,- ЦДЮТур МО РФ, - 2006.
9. Константинов Ю.С. Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма. Учебник для ВУЗов./ Ю.С. Константинов, В.С. Степанов, Ю.Н. Федотов// – СПб., СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, - 2008.

10. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие для ВУЗов/ Ю.С. Константинов.// – М.: РМАТ, - 2009.
11. Сборник методических материалов туристско-краеведческой направленности в помощь педагогам дополнительного образования: Выпуск 4: В 2-х частях. Ч.1. – Ярославль: ГОУ ЯО «Центр детей и юношества», ИЦ «Пионер». – 2010. – 96 с.
12. Сборник методических материалов туристско-краеведческой направленности в помощь педагогам дополнительного образования: Выпуск 4: В 2-х частях. Ч.2. – Ярославль: ГОУ ЯО «Центр детей и юношества», ИЦ «Пионер». – 2010. – 88 с.
13. Сейненский А.Е. Школьное историческое краеведение. «Педагогическое общество России»/ А.Е Сейненский// - М., 2014.
14. А.Н. Сухов Социальная психология. / Сухов А.Н. // – М., ИЦ Академия,- 2005.
15. Туристская игротека / Сост. Ротштейн Л.М.// – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
16. М.И. Тимофеев Деловое общение: Учебное пособие./ Тимофеев М.И //– М.: РИОР, - 2004.
17. Г.М. Шеламова Деловая культура и психология общения. / Шеламова Г.М.// – М., ИЦ Академия, 2008.

#### **Список литературы для учащихся**

1. И.В. Балабанов Узлы./ Балабанов И.В.// – Москва, 2006.
2. В.П. Бурцев Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования./ Бурцев В.П.// – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
3. Данилова М.З. Занимательная экология // Воспитание школьников. - 2010. - № 5. - С.25-33.
4. Дроздов Н.Н. Охрана природы /Дроздов Н.Н., Макеев А.К.// – М.: Мнемозина, 2012. – 64 с.: ил. – (Живая природа с Николаем Дроздовым).
5. Ю.С.Константинов, О.Л. Глаголева Уроки ориентирования./ Константинов Ю.С., Глаголева О.Л.// ФЦДЮТК Москва - 2005.
6. А.И. Кругов Задачник по краеведению. – Москва «Русское слово»/ Кругов А.И.// - 2006.
7. В.А. Крутецкая Правила здоровья и оказание первой помощи /Крутецкая В.А.// –СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
8. В.М.Куликов, Л.М. Ротштейн, Ю.С. Константинов Словарь Юного туриста/ Куликов В.М., Ротштейн Л.М, Константинов Ю.С.// Изд. 2-е стереотип. – М., ФЦДЮТиК, 2008.
9. Д.А. Лукашенец Красная книга: исчезнувшие животные Земли/ Лукашенец Д.Е.// –: Эксмо, 2014. – 96 с.: ил. – (Красная книга для больших и маленьких).
10. А.Г.Озеров Исследовательская деятельность учащихся в природе./ Озеров А.Г.//М., ЦДЮТиК, 2005.

11. А. Д. Очеретний Красная книга. Животные нашего леса / Очеретний А. Д.// – М.: Эксмо, 2014. – 96 с.: ил. – (Красная книга для больших и маленьких).

12. А. В. Тихонов Растения России. Красная книга / Тихонов А. В.// – М.: ЗАО «РОСМЭН-ПРЕСС», 2011. – 172 с.: ил.

#### **4.2. Интернет источники**

<https://learningapps.org/watch?v=p4fd46pqt20>

<https://learningapps.org/watch?v=p6op5hptv20>

<https://learningapps.org/watch?v=p5i7dvqxc21>

[«https://www.youtube.com/watch?v=zTDApK2Qjkk&t=6s](https://www.youtube.com/watch?v=zTDApK2Qjkk&t=6s)

<https://www.youtube.com/watch?v=-R76qNYGNOo>

<https://www.youtube.com/watch?v=UxZ-sNFQ9Hs>

[«https://www.youtube.com/watch?v=9XB3CYye\\_2Q&t=2s](https://www.youtube.com/watch?v=9XB3CYye_2Q&t=2s)

[https://vk.com/doc379419075\\_576892152?hash=960d921453669db95b&dl=80ef0ab253b6c192dc](https://vk.com/doc379419075_576892152?hash=960d921453669db95b&dl=80ef0ab253b6c192dc)

[https://vk.com/doc379419075\\_577315299?hash=8feefc50a1286c45af&dl=0d2bab968e8167c363](https://vk.com/doc379419075_577315299?hash=8feefc50a1286c45af&dl=0d2bab968e8167c363)

[https://vk.com/doc379419075\\_578553312?hash=dcbee8e5f1ee23e52e&dl=f6942b81f3442c89c7](https://vk.com/doc379419075_578553312?hash=dcbee8e5f1ee23e52e&dl=f6942b81f3442c89c7)

<https://yandex.ru/video/preview/14404815641344928956>

<https://infourok.ru/prezentaciya-k-vospitatelnomu-meropriyatiyu-zhivotnyj-mir-orenburgskoj-oblasti-4631477.html?ysclid=liyeavruwo210459384>

<https://yandex.ru/video/preview/10991184950177020018>

<https://yandex.ru/video/preview/6205043890695684548T>

<https://yandex.ru/video/preview/5089228463708218615>

<https://yandex.ru/video/preview/176968794639398245>

<https://yandex.ru/video/preview/14901885071587491286>

<https://yandex.ru/video/preview/18196166860252056643>

<https://yandex.ru/video/preview/10253284037596109563>

<https://infourok.ru/olimpiyskie-sportsmeni-orenburgskoy-oblasti-902696.html?ysclid=liyhd1o9nv841454815>

<https://yandex.ru/video/preview/11414137702882079786>

<https://infourok.ru/prezentaciya-po-tehnologii-na-temu-narodnie-remyosla-473612.html?ysclid=liyhgpy115494446024>

<https://yandex.ru/video/preview/8455952956941476961>

**Сводный лист оценки образовательных результатов учащегося  
по программе «лыжный туризм»**

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Группа № \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

Показатели, оцениваемые параметры	Критерии	Уровень качества результатов	Кол-во баллов	Рейтинг	Формы диагностики
<b>1. Теоретическая подготовка</b>					
1. Теоретические знания по образовательным блокам программы: – туризм; – краеведение; – топография и ориентирование; – основы безопасности, основы гигиены, первая помощь пострадавшему; – основы экологии; – общая и специальная физическая подготовка; – туристское многоборье.	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	низкий уровень  средний уровень  высокий уровень	до 5 бал.  до 10 бал.  до 15 бал.		сдача тестов и спортивных нормативов; анкетирование; опрос; защита учебных проектов, исследовательских работ
2. Владение специальной терминологией по программе	Осмысленность и правильность использования терминов	низкий уровень средний уровень высокий уровень	до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал.		
<b>2. Практическая подготовка</b>					
1. Практические знания, умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических знаний, умений и навыков программным требованиям	низкий уровень  средний уровень  высокий уровень	до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал.		контрольно-практические задания; сдача спортивных нормативов; учебно-
2. Творческие	Креативность в	начальный уровень	до 5		

навыки	выполнении практических заданий	репродуктивный уровень творческий уровень	бал. до 10 бал. до 15 бал.		тренировочные походы; защита творческих проектов
<b>3. Личностные результаты</b>					
1. Владение навыками работы и поведения в группе и в социуме	владеет способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения, умениями искать и находить компромиссы	низкий уровень средний уровень высокий уровень	до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал.		наблюдение
2. Умение проявлять активность	готовность к выдвижению идей и предложений	низкий уровень средний уровень высокий уровень	до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал.		наблюдение
3. Умение понимать ценность здоровья	безопасное поведение в природной среде; применение правил личной гигиены	низкий уровень средний уровень высокий уровень	до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал.		наблюдение
<b>4. Метапредметные результаты</b>					
1. Умение выполнять учебные задачи	Самостоятельность в выполнении учебных задач, выделять главное, соблюдать последовательность, работать индивидуально, в группе	низкий уровень средний уровень высокий уровень	до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал.		анализ работы
2. Умение осознанно выполнять практические задания	Способность самостоятельно ориентироваться на местности; соблюдать гигиену и технику безопасности в полевых условиях; владение техникой и тактикой пешеходного туризма	низкий уровень средний уровень высокий уровень	до 5 бал. До 10 бал. До 15 бал.		Контрольно-тренировочные тесты и упражнения
3. Умение самостоятельно выполнять творческий	Самостоятельно работать с документами и другими источниками	низкий уровень средний уровень	до 5 бал. До 10 бал.		Анализ работы, защита творческих проектов

проект	информации, выделять главное, соблюдать последовательность, работать индивидуально и в группе, способность представить и защитить творческий проект	высокий уровень	До 15 бал.		
--------	---	-----------------	------------	--	--

### **Методика подсчёта баллов в сводном листе образовательных результатов обучающегося**

**По показателю «Теоретические знания»:** *низкий уровень* – обучающийся овладел ½ объёма знаний, предусмотренных программой; *средний уровень* – объём усвоенных знаний составляет более ½; *высокий уровень* – обучающийся освоил максимальный объём знаний, предусмотренный программой.

**По показателю «Владение специальной терминологией»:** *низкий уровень* – обучающийся, как правило, мало употребляет специальные термины; *средний уровень* – обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой; *высокий уровень* – специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.

**По показателю «Практические знания, умения и навыки»:** *низкий уровень* – обучающийся овладел ½ объёма знаний, предусмотренных программой; *средний уровень* – объём усвоенных знаний составляет более ½; *высокий уровень* – обучающийся освоил максимальный объём знаний, предусмотренный программой.

**По показателю «Творческие навыки»:** *начальный уровень развития креативности* – ребёнок в состоянии выполнять простейшие практические задания педагога; *репродуктивный уровень* – выполняет задания на основе образца; *творческий уровень* – выполняет практическое задание с элементами творчества.

**По показателю «Владение навыками работы и поведения в группе и в социуме»:** *начальный уровень* – обучающийся испытывает трудности в общении в группе, трудно идёт на контакт; *средний уровень* – не испытывает серьёзных затруднений при общении в группе; *максимальный уровень* – обучающийся свободно общается, выражает своё мнение, активен и инициативен.

**По показателю «Умение выполнять учебные задачи»:** *начальный уровень* – обучающийся испытывает серьёзные трудности, нуждается в помощи педагога; *средний уровень* – работает с помощью педагога; *максимальный уровень* – обучающийся работает самостоятельно.

**По показателю «Умение осознанно выполнять практические задания учебно-тренировочного процесса»:** *начальный уровень* – обучающийся испытывает серьёзные трудности, нуждается в помощи педагога; *средний уровень* – работает с помощью педагога; *максимальный уровень* – обучающийся работает самостоятельно.

**По показателю «Умение самостоятельно выполнять творческий проект»:**

начальный уровень – обучающийся испытывает серьёзные трудности, нуждается в помощи педагога; средний уровень – работает с помощью педагога и в группе; максимальный уровень – обучающийся работает самостоятельно, проявляет креативность.