

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ БЕЛГОРОДСКОГО РАЙОНА
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «УСПЕХ»
БЕЛГОРОДСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

Программа рассмотрена
на заседании педагогического совета
от «30» мая 2025 г., протокол №5



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«УСПЕШНЫЙ ТУРИСТ»
(базовый уровень)**

Направленность – туристско-краеведческая
Объем – 144 часа
Срок реализации – 36 недель
Возраст обучающихся – 11-16 лет

Разработчики – Усов Сергей Николаевич,
педагог дополнительного образования
МАУ ДО «ЦДО «Успех»;
Цапаев Сергей Анатольевич,
педагог дополнительного образования
МАУ ДО «ЦДО «Успех»

Белгородский район, 2025

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	Основные характеристики программы	3
	Пояснительная записка	3
	Учебный план	7
	Содержание	9
2.	Организационно-педагогические условия	18
	Формы аттестации	18
	Календарный учебный график	19
	Методические материалы	19
	Условия реализации программы	20
	Список литературы	21
	Приложение	
	Приложение 1	22
	Приложение 2	24
	Приложение 3	25
	Приложение 4	28

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Успешный турист» (далее – программа) имеет *туристско-краеведческую* направленность. Уровень программы – *базовый*, представляет годовой цикл занятий, обеспечивает общую трансляцию содержательно-тематического направления программы. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Нормативные документы

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «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»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Актуальность программы. Воспитание молодого поколения в духе патриотизма – это первоочередная задача современного образования. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей – слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически – вот еще важнейшие задачи

современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи, в полном объеме соприкасаясь с культурой, историей, природой родной страны, а активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях, в условиях соревновательной деятельности способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных взаимоотношений, способствующих процессу самореализации и самоутверждения.

Программа дает представление о туристско-краеведческой деятельности в целом, нацелена на подготовку обучающихся к участию в спортивно-массовых мероприятиях, закладывает основы организации туристского быта и техники передвижения в походе, самостоятельного прохождения дистанций спортивного туризма и ориентирования, организации краеведческих исследований.

Программа интегрирует в себе основные взаимосвязанные виды туристско – краеведческой деятельности: спортивный туризм (туристские походы, туристские соревнования), спортивное ориентирование, краеведение. В такой интеграции заключается новизна Программы. Каждое направление туристско-краеведческой деятельности с точки зрения обучения, воспитания, развития уникально по-своему. Ведущим из этих направлений является туризм, без которого, по сути, не могут обойтись ни ориентирование, ни краеведение.

Адресат программы

Обучение по программе рассчитано на обучающихся 11-16 лет и учитывает возрастные и психологические особенности детей данного возраста.

Переход обучающегося в основную школу совпадает с первым этапом подросткового развития (11-13 лет) – переходом к кризису младшего подросткового возраста, характеризующимся началом перехода от детства к взрослости, при котором центральным и специфическим новообразованием в личности подростка является возникновение и развитие самосознания – представления о том, что он уже не ребенок, т. е. чувства взрослости, а также внутренней переориентацией подростка с правил и ограничений, связанных с моралью послушания, на нормы поведения взрослых. Второй этап подросткового развития (14-16 лет), характеризуется бурным, скачкообразным характером развития, т. е. происходящими за сравнительно короткий срок многочисленными качественными изменениями прежних особенностей, интересов и отношений подростка, появлением у подростка значительных субъективных трудностей и переживаний; стремлением подростка к общению и совместной деятельности со сверстниками; особой чувствительностью к морально-этическому «кодексу товарищества», в котором заданы важнейшие нормы социального поведения взрослого мира.

Объем программы и срок освоения программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 144 часа. Число занятий в неделю 2 раза по 2 часа. Срок реализации программы – 1 год.

Формы, периодичность, продолжительность и режим занятий

Форма обучения – очная. В случае ухудшения оперативной обстановки в регионе возможно обучение с использованием дистанционных образовательных технологий.

Количество обучающихся в группе: 15-30 человек.

Продолжительность занятий в день 2 часа по 45 минут, предусмотрены перерывы –15 минут в конце каждого часа.

Группы формируются исходя из возраста обучающихся. Возможно формирование разновозрастных групп.

Язык обучения: русский.

Цель программы – формирование устойчивого интереса обучающихся к спортивному туризму и ориентированию, обеспечение возможностей для реализации здорового образа жизни и развития физических качеств.

Задачи:

Обучающие:

- освоение базовых навыков спортивного туризма,
- освоение базовых навыков спортивного ориентирования,
- изучение родного края,
- формирование первичных умений оказания первой помощи при небольших повреждениях и соблюдения санитарно-гигиенических норм.

Развивающие:

- развитие у обучающихся коммуникативных качеств,
- развитие и совершенствование физических качеств обучающихся.

Воспитательные:

- воспитание гражданственности, патриотизма, чувства любви к Родине;
- воспитание бережного отношения к природе;
- воспитание ответственного отношения к выбранной деятельности;
- воспитание коллективизма и ответственности;
- воспитание осознанной потребности в разумном досуге через занятия туризмом и спортом;
- популяризация и пропаганда среди обучающихся здорового и безопасного образа жизни.

Планируемые образовательные результаты

В конце реализации программы, обучающиеся будут знать:

- основные сведения по истории, географии, культуре своего города и края;
- нормы поведения юных туристов на экскурсии, в походе;
- основные понятия спортивного туризма и ориентирования;
- условные знаки спортивных карт;
- необходимое снаряжение для похода выходного дня;
- личную гигиену спортсмена, гигиену одежды и обуви для занятий спортивным туризмом и ориентированием;
- технику безопасности на занятиях, соревнованиях и других массовых мероприятиях;
- названия этапов на соревнованиях по спортивному туризму;
- способы плетения туристских узлов;

обучающиеся будут уметь:

- пользоваться краеведческой литературой;
- наводить и преодолевать переправы;
- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- составлять меню для похода выходного дня;
- собирать рюкзак, личное снаряжение;
- устанавливать палатку, разжигать костер, собирать дрова;
- обращаться с компасом, определять стороны света;
- надевать страховочную систему;
- вязать туристские узлы (прямой, проводник, восьмерка).

Воспитательный компонент

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие.

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года воспитательная работа в организации осуществляется в рамках программы воспитания МАУ ДО «ЦДО «Успех» «Путь к успеху».

Цель – создание максимально благоприятных условий для развития обучающегося с учетом его образовательных потребностей и способностей, особенностей психофизиологического развития, формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности к успешной социализации в обществе.

Достижению поставленной цели воспитания будет способствовать решение следующих основных *задач*:

- поддерживать традиции образовательной организации и инициативы по созданию новых в рамках уклада образовательной организации, реализовывать воспитательные возможности ключевых дел;
- реализовывать воспитательный потенциал и возможности учебного занятия, поддерживать использование интерактивных форм занятий с обучающимися на занятии;
- организовать работу с родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся;
- реализовывать потенциал наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия людей разных поколений, мотивировать к саморазвитию и самореализации на пользу людям;
- создавать инновационную среду, формирующую у обучающихся изобретательское, креативное, критическое, мышление через освоение дополнительных общеобразовательных программ нового поколения в области инженерных и цифровых технологий;
- оптимизировать систему выявления, поддержки и развития способностей и талантов у обучающихся, направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию обучающихся.

Ожидаемый результат в образе обучающегося:

- формирование компетенций, направленных на продуктивное сотрудничество с людьми разных возрастов и разного социального положения; формирование отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, к своему Отечеству;
- в историко - краеведческой сфере: осознание ответственности за судьбу страны, формирование гордости за сопричастность к деяниям предыдущих поколений;
- в социальной сфере: способность к самореализации в пространстве своей малой Родины, формирование активной жизненной позиции; знание и соблюдение норм правового государства;
- в духовно-нравственной сфере: осознание обучающимися высших ценностей, идеалов, ориентиров, способность руководствоваться ими в практической деятельности;
- в познавательной сфере: готовность и способность к реализации творческого потенциала в духовной и предметно-продуктивной деятельности, социальной и профессиональной мобильности на основе моральных норм, непрерывного образования и универсальной духовно-нравственной установки «становиться лучше»;
- в социальной сфере: формировать готовность и способность к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, самооценке, пониманию смысла своей жизни, индивидуально-ответственному поведению;
- воспитание ответственного отношения к состоянию своего здоровья.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы текущего контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристско-спортивной деятельности	30	7	23	
1.1	Туризм как вид спорта. Спортивный туризм в России	2	1	1	Беседа Входное тестирование
1.2	Обеспечение безопасности в спортивном туризме	4	1	3	Беседа Интегрированный опрос
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8	Беседа Опрос Наблюдение Зачёт
1.4	Туристские узлы	10	2	8	Беседа Опрос Наблюдение
1.5	Организация туристского быта	4	1	3	Организация бивака Зачёт
2.	Спортивный туризм: дистанции «пешеходные»	40	5	35	
2.1	Виды соревнований в спортивном туризме	2	1	1	Беседа Опрос

	группе дисциплин «дистанция»				
2.2	Техника и тактика прохождения технических этапов без специального снаряжения	6	1	5	Беседа Наблюдения Мини соревнования
2.3	Техника и тактика прохождения технических этапов со специальным снаряжением	26	1	25	Беседа Наблюдения Мини соревнования
2.4	Туристские слеты	4	2	2	Опрос Наблюдение
2.5	Действия в аварийной (экстремальной) ситуации	2	1	1	Беседа Опрос Наблюдения
3.	Топография и ориентирование	20	8	12	
3.1	Карты. Виды карт. Изображение рельефа на местности. Условные знаки топографических и спортивных карт	10	4	6	Беседа Опрос Наблюдение Зачёт
3.2	Работа с компасом. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут	4	2	2	Беседа Тестирование Игра по станциям Опрос
3.3	Измерение расстояний. Способы ориентирования	2	1	1	Беседа Опрос Наблюдение
3.4	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Действия в случае потери ориентировки.	4	2	2	Беседа Опрос Наблюдение Зачёт
4.	Краеведение	6	2	4	
4.1	Родной край, его природные особенности. Туристско-спортивные возможности родного края.	4	2	2	Беседа Тестирование Написание работ
4.2	Родной край, его история. Туристско- экскурсионные возможности родного края.	2	1	1	Беседа Тестирование Написание работ
5.	Основы гигиены и оказания первой помощи	10	3	7	
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм	2	1	1	Беседа Опрос Наблюдение
5.2	Медицинская аптечка туристов-спортсменов	2	1	1	Беседа Опрос Наблюдение

5.3	Основные приемы оказания первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего	6	1	5	Беседа Опрос Наблюдение
6.	Общая и специальная физическая подготовка	38	8	30	
6.1	Общая физическая подготовка	18	4	14	Ролевые игры Наблюдение Мини соревнования
6.2	Специальная физическая подготовка	14	4	10	Ролевые игры Наблюдение Мини соревнования
6.3	Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований	6	-	6	Итоговое тестирование
Итого:		144	33	111	

Содержание

Раздел 1. Основы туристско-спортивной деятельности (30 часов)

1.1. Туризм как вид спорта. Спортивный туризм в России (2 часа)

Теоретические знания. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, развития самостоятельности и трудовых навыков. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, конный и др. Характеристика каждого вида туризма. Понятие о спортивном туризме.

Практическая деятельность. Выполнение нормативов на значки «Юный турист России» и «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (в группе дисциплин «маршрут» и группе дисциплин «дистанция»).

1.2. Обеспечение безопасности в спортивном туризме (5 часов)

Теоретические знания. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении и на местности. Правила поведения при переездах группы в транспорте. Правила пожарной безопасности, правила поведения при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера. Правила антитеррористической безопасности.

Практическая деятельность. Тренинги по соблюдению правил безопасного поведения. Решение ситуационных задач по поведению в чрезвычайных ситуациях.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение (10 часов)

Теоретические знания. Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Типы палаток, рюкзаков, спальных мешков, карематов их особенности. Упаковка рюкзака. Выбор оборудования для приготовления пищи: посуда, костровое оборудование, туристские печи. Защитное снаряжение: одежда, обувь, перчатки, верхонки, очки, хобба и др. Снаряжение для зимних походов и соревнований, типы лыж, креплений, лыжной обуви, лыжных палок. Укомплектование специального страховочного снаряжения:

веревка, треккинговые палки, страховочная система, самостраховка, карабины, страховочно-спусковые устройства. Вспомогательное снаряжение: ролик для движения по навесным переправам, зажимы, жумар.

Практическая деятельность. Работа со снаряжением, изготовление, ремонт, уход.

1.4. Туристские узлы (9 часов)

Теоретические знания. Узлы, применяемые в туризме: «прямой», «булинь», «проводники», «схватывающие», «академический», «встречный», «карабинная удавка», «шкотовый», «брамшкотовый», «штык», «серединный проводник», «Австрийский» и др. Назначение, свойства узлов и их применение.

Практическая деятельность. Связывание верёвок одинакового и разного диаметра, крепление верёвки к опоре, вязание страховочных и вспомогательных узлов.

1.5. Организация туристского быта (4 часа)

Теоретические знания. Бивачное снаряжение и оборудование для обустройства туристского быта на учебно-тренировочных сборах, в походах, туристических слетах. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, топоры, пилы, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности бивачного снаряжения для зимних походов.

Привалы и ночлеги в полевых условиях. Продолжительность и периодичность привалов на учебно-тренировочном маршруте в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т. д.).

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

Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения туриста в палатке. Уборка места лагеря.

Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила организации купания.

Значение рационально организованного питания. Варианты организации питания на однодневном учебно-тренировочном маршруте: с перекусом (бутерброды) и с приготовлением горячих блюд. Организация питания на полевых учебно-тренировочных сборах, 2-3-дневном учебно-тренировочном маршруте, туристическом слете, на соревнованиях. Составление меню, списка продуктов.

Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки. Приготовление пищи. Питьевой режим на туристско-спортивных мероприятиях.

Практическая деятельность. Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Организация ночлегов туристской группы в помещениях и в полевых условиях.

Составление меню и списка продуктов для 1-дневного учебно-тренировочного маршрута. Составление меню и списка продуктов для 3-5 дневных учебно-тренировочных сборов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Соблюдение питьевого режима.

Раздел 2. Спортивный туризм: дистанции «пешеходные» (40 часов)

2.1. Виды соревнований в спортивном туризме в группе дисциплин «дистанция» (3 часа)

Теоретические знания. Цели, задачи и характер соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция». Виды соревнований в спортивном туризме в группе дисциплин «дистанция»: пешеходные, лыжные, водные, горные. Соревнования личные, в связках и в группе. Длинные и короткие дистанции. Классы дистанций. Ранг соревнований.

Соревнования по поисково-спасательным работам. Контрольно-туристский маршрут. Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Условия соревнований. Допуск к участию в соревнованиях. Возрастные группы. Специальный допуск спортсмена к участию в соревнованиях. Основные принципы определения результатов соревнований.

Практическая деятельность. Предстартовая подготовка и прохождение предстартовой проверки спортсменом. Действия на старте и финише. Отработка навыков проверки спортсменом результатов своего выступления по предварительному протоколу на информационном стенде.

2.2. Техника и тактика прохождения технических этапов пешеходной дистанции (32 часа)

Теоретические знания. Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа», «опасная зона», «безопасная зона», «исходная сторона этапа», «целевая сторона этапа» и др. Технические этапы дистанций: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Организация работы на этапах пешеходных дистанций по спортивному туризму, контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий), в команде. Тактика взаимодействия в команде. Взаимодействие связки на дистанции, взаимопомощь и взаимовыручка при работе.

Практическая деятельность. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах).

Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения. Формирование навыков внесения коррективов в разработанные схемы при возникновении нештатных ситуаций.

Соблюдение участниками соревнований мер безопасности при участии в туристских соревнованиях. Личное прохождение этапов, прохождение в связке. Оработка умений и навыков работы (преодоления, прохождения) этапов, дистанций.

Выполнение упражнений направленных на отработку туристских навыков: (старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков) и подъем, траверс и спуск по простым травянистым склонам; подъем, траверс и спуск по склонам; подъем и спуск по судейским вертикальным перилам спортивным способом; подъем, траверс и спуск с самостраховкой по судейским вертикальным перилам; переправа через препятствие по бревну с судейскими перилами (до 15 м); переправа через препятствие по параллельным перилам (перила судейские); переправа через препятствие по навесной переправе (перила судейские); переправа через препятствие с помощью маятника (3-5 м); переправа через препятствие маятником с самостраховкой; траверс склона по судейским перилам (длина этапа 20-25 м, крутизна склона до 40-50°); преодоление болота по гати с укладкой жердей (до 20 м); преодоление болота по кочкам; преодоление завалов, густого подлеска и поваленных деревьев (до 40 м).

2.3. Туристские слеты (3 часа)

Теоретические знания. Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов и соревнований, судейская коллегия, участники туристских соревнований.

Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения туристского слета и соревнования. Оформление места проведения туристского слета и соревнования.

Виды соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, технических, краеведческих, медицинских этапах, их зависимость от сложности и уровня подготовки участников туристских соревнований. Личное и командное, туристское и специальное снаряжение участников. Соблюдение участниками соревнований мер безопасности при участии в туристских слетах.

Практическая деятельность. Подготовка к участию в туристских соревнованиях учреждения дополнительного образования, школы, района, города.

2.4. Действия туриста-спортсмена в аварийной (экстремальной) ситуации (2 часа)

Теоретические знания. Понятие «аварийная ситуация». Алгоритм действий туриста-спортсмена в аварийной ситуации. Требование правил соревнований в нештатных случаях: при травмировании спортсмена, потере

ориентировки, закрытии дистанции, природно-климатических катаклизмах, обнаружении терпящих бедствие и пр. Действия в случае объявления угрозы селя, лавиной опасности, пожара, наводнения. Организация поиска заблудившихся.

Практическая деятельность. Игры-тренинги по выходу из экстремальной ситуации.

Раздел 3. Топография и ориентирование (20 часов)

3.1. Карты. Виды карт. Изображение рельефа на местности.

Условные знаки топографических и спортивных карт (10 часов)

Теоретические знания. Понятие «карта». Космические фотоснимки, орографические схемы, физические, топографические, спортивные и военные карты. Карты для спортивного туризма: топографические и спортивные. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических и спортивных карт. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты.

Формы земной поверхности. Изображение неровностей на земной поверхности: сущность способа горизонталей, сечение, заложение. Горизонтالي основные, утолщенные, полугоризонтالي. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезов вод.

Понятие о топографических знаках. Группы знаков. Масштабные и внесматштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Условные знаки спортивных карт. Определение сторон света по спортивной карте. Отличительные особенности изображения форм земной поверхности, скал и камней, растительного покрова, гидрографии и болот, искусственных объектов и сооружений на спортивных картах. Технические знаки. Знаки элементов дистанции. Знаки легенд.

Практическая деятельность. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Определение форм земной поверхности по карте. Сопоставление изображений рельефа на карте с рельефом на местности. Схематичное изображение рельефа местности. Диктант на знание знаков топографических и спортивных карт, упражнения на запоминание знаков, игры.

3.2. Работа с компасом.

Ориентирование по сторонам горизонта, азимут (3 часа)

Теоретические знания. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо.

Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практическая деятельность. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.). Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

3.3. Измерение расстояний. Способы ориентирования (3 часа)

Теоретические знания. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения. Виды ориентиров. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте. Оценка скорости движения.

Движение по азимуту, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка на местности при плохой видимости и при отсутствии информации на карте. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практическая деятельность. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба. Тренировочные упражнения на глазомер с картами различного масштаба. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте по заданному маршруту, определению способов привязки. Прохождение маршрута, движение по легенде.

3.4. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Действия в случае потери ориентировки (4 часа)

Теоретические знания. Правила и условия организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Правила соревнований, основные разделы. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Легенды контрольных пунктов (КП). Оборудование КП. Контролер КП, его задачи и функции. Старт и финиш соревнований. Неспортивное поведение. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности. Действия участника соревнований при потере карточки или карты. Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение сторон горизонта по особенностям природных и антропогенных ориентиров.

Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры.

Практическая деятельность. Формирование навыков проверки соответствия карты, получаемой на старте, своей группе, соответствия количества КП на карте и в легенде. Работа на старте и финише. Разбор

вариантов нарушений правил соревнований и возможных вариантов последствий (решение судей о дисквалификации, снятии с дистанции, незачет отметки КП). Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

Раздел 4. Краеведение (6 часов)

4.1. Родной край, его природные особенности.

Туристско-спортивные возможности родного края (3 часа)

Теоретические знания. Климат, растительность и животный мир родного края. Рельеф родного края: тип местности, горные системы. Водоемы родного края: реки, озера природные и искусственные. Полезные ископаемые добываемые в регионе. Выдающиеся природные достопримечательности родного края.

Практическая деятельность. Знакомство с картой своего края. Обозначение области на контурных картах, сопоставление с административной и физико-географической картами. «Путешествия» по карте: по рекам, по горным системам. Прогулки по ближайшим окрестностям своего населенного пункта.

4.2. Родной край, его история.

Туристско-экскурсионные возможности родного края. (3 часа)

Теоретические знания. История и культура родного края. Коренное население, история освоения. Многонациональность родного края – залог дружбы между народами.

Административное деление родного края: районы, крупные населенные пункты. Транспортные магистрали: автомобильные, речные, железнодорожные и воздушные.

Экономика и культура родного края, перспектива развития. Знаменитые памятники истории и культуры, местонахождение, история возникновения.

Знаменитые люди, их вклад в развитие родного края.

История своего населенного пункта: год образования, топонимика, история развития. Наиболее интересные места для экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края (краеведческие и мемориальные, народные и школьные).

Практическая деятельность. Виртуальные прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям своего населенного пункта, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Раздел 5. Основы гигиены и оказания первой помощи (10 часов)

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм (3 часа)

Теоретические знания. Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиенические основы занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортом и туризмом.

Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом,

гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья и развития физических способностей.

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

Наиболее распространенные травмы в спортивном туризме: перечень, причины, способы профилактики.

Практическая деятельность. Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики и гигиенических процедур (Приложение №4).

5.2 Медицинская аптечка туристов-спортсменов (2 часа)

Теоретические знания. Групповая медицинская аптечка для оказания первой помощи. Комплектование медицинской аптечки. Средства оказания первой помощи: перевязочные, кровоостанавливающие. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка первой медицинской помощи туриста.

Практическая деятельность. Дать определение из содержимого походной медицинской аптечки – назначение того или иного предмета. Разделить содержимое аптечки на инструменты, перевязочные материалы, и лекарственные препараты.

5.3. Основные приемы оказания первой помощи.

Приемы транспортировки пострадавшего (5 часов)

Теоретические знания. Травматизм и заболевания в спортивном туризме. Понятие «первая помощь». Первая помощь при различных травмах: переломах, вывихах, кровотечениях. Иммобилизация. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления. Обработка ран, повязки и перевязки.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем и группой на шестах со штормовками, на носилках-плетенках из веревок. Изготовление носилок из шестов, карематов и спецполотна. Способы переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Положение пострадавшего при переноске по склонам вниз, вверх, по ровной местности, вброд.

Практическая деятельность. Оказание первой помощи условно пострадавшему: определение травмы, диагноза, наложение простейших повязок, обработка ранок, ссадин, мозолей. Изготовление носилок, транспортировка условно пострадавшего.

Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка (38 часов)

6.1. Общая физическая подготовка (18 часов)

Теоретические знания. Роль и значение общей физической подготовки в спортивном туризме. Общая физическая подготовка - разностороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья. Задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических,

моральных и волевых качеств туристов. Требования к общей физической подготовке в успешном овладении техникой и тактикой туризма.

Практическая деятельность. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Упражнения на спортивных снарядах (брусья, перекладина, шведская стенка). Командные спортивные игры: футбол, волейбол и др.

Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники попеременных, одновременных ходов, поворотов, подъемов, спусков и торможения. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Игры на местности.

6.2. Специальная физическая подготовка (14 часов)

Теоретические знания. Специальная физическая подготовка – разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям избранного вида спорта. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Привыкание к нагрузкам: постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений.

Практическая деятельность. Упражнения на развитие специальной выносливости: тренировки с грузом: ходьба, кроссовый бег. Подъемы и спуски по лестницам, склонам – бегом. Специальные силовые упражнения: отягощенные весом собственного тела: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазанье по канату, преодоление навесной переправы, приседания, прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах; – лазание с грузом по гимнастической стенке, приседания, подъем с грузом по крутому снежному или травянистому склону.

Упражнения на развитие специальной ловкости, без груза и с грузом: ходьба по бревну, камням, кочкам. Упражнения на развитие специальной быстроты: перестежка карабинов и жумаров на скорость, надевание страховочной системы.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения с увеличенной амплитудой движения на растягивание и расслабление мышц.

6.3. Навыки и умения спортсмена – участника туристских соревнований (6 часов)

Теоретические знания. Виды соревнований, (дистанций) в спортивном туризме. Положения, условия и регламент соревнований.

Практическая деятельность. Выполнение практических приемов и применение техники и тактики прохождения этапов соревнований по различным техникам спортивного туризма.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Формы аттестации

Вид контроля	Время проведения	Цель проведения	Формы проведения
Промежуточная аттестация	На начало обучения	Определение исходного уровня подготовки обучающихся	Тестирование
Текущий контроль	В течение всего обучения	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности обучающихся к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация	По окончании обучения	Определение изменения уровня развития обучающихся, Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Контрольное занятие

Оценочные материалы

Тесты позволяют определить достижение обучающихся к планируемым результатам обучения по программе. Тесты разрабатываются педагогом самостоятельно и содержат вопросы по темам и разделам освоенного объема программы.

Оценка освоения программного материала

Степень усвоения программы оценивается по нескольким критериям:

- ❖ *теоретические знания* (система тестовых заданий, разработанных с учетом возрастных особенностей);
- ❖ *практические умения и навыки* (задания, позволяющие выявить уровень освоения программы, определение уровня умений и навыков, сформированных в период обучения по программе).

Форма оценки – баллы. Показатели усвоения образовательной программы:

8-10 баллов – высокий уровень (80-100%);

5-7 баллов – средний уровень (50-79%);

1-4 баллов – низкий уровень (20-49%).

Высокий уровень – программный материал усвоен обучающимися полностью: точное знание терминологии, содержания разделов программы, практические навыки и умения сформированы.

Средний уровень – неполное владение теоретическими знаниями, терминами, практические навыки и умения сформированы не в полном объёме.

Низкий уровень – слабое усвоение теоретического и практического программного материала, низкая сформированность практических навыков и умений.

Календарный учебный график

Уровень обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
Базовый	01.09.2025 г.	31.05.2026 г.	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Методические материалы

Формы образовательной и воспитательной деятельности – групповые учебные занятия.

лекции – изложение преподавателем предметной информации;

дискуссии – постановка спорных вопросов с целью отработки умения отстаивать и аргументировать свою точку зрения;

экскурсии – поездки с ознакомительными и информационными задачами;

обучающие игры – моделирование различных жизненных обстоятельств с дидактической целью.

презентацию – публичное представление определенной темы или предмета;

защиту проекта – обоснование проделанной работы;

ролевые игры – предложение стать на место персонажа и действовать от его имени в моделируемой ситуации.

Методы обучения и воспитания, используемые в процессе реализации программы:

– словесные методы (беседа, рассказ, анализ деятельности и творческого продукта и др.). Словесные методы обучения становятся ведущими на занятиях, где происходит «открытие» новых знаний, изучение нового материала;

– метод анализа деятельности и творческого продукта применяется при оценке и рефлексии процесса и результата;

– наглядные методы (показ видеоматериалов, иллюстраций, показ педагогом приемов исполнения, наблюдение, работа по образцу, просмотр презентаций и др.);

– практические методы (упражнения, трудовые действия, проекты и др.).

Средствами обучения являются все приспособления и источники, которые помогают организовать познавательную деятельность учащихся. К средствам обучения относятся учебники, учебные пособия, книги, радио, телевидение, компьютеры, наглядные пособия и т.д.

Педагогические образовательные технологии

В соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучения, на занятиях используются современные педагогические образовательные технологии: игровые технологии (игропедагогика),

моделирующие жизненные ситуации, в обучении используются как эффективный способ передачи информации в целях образования и воспитания, его использовали в народной педагогике; технологии проектного обучения.

Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение программы

<i>Сведения о помещении, в котором проводятся занятия</i>	Занятия проводятся в спортивном зале.
<i>Перечень материалов, необходимых для занятий</i>	Комплекты заданий по разделам программы, Перевязочный материал, видеофильмы по большинству тематических разделов, тонометры, секундомеры (в часах и мобильных телефонах обучающихся), палатка, туристические веревки, рюкзак, КП, карты различного масштаба, атласы областей России, компас.

Информационное обеспечение программы

<i>Адрес ресурса</i>	<i>Название ресурса</i>	<i>Аннотация</i>
Официальные ресурсы системы образования Российской Федерации		
https://edu.gov.ru/	Министерство просвещения Российской Федерации	Официальный ресурс Министерства просвещения Российской Федерации.
http://образование31.рф/	Министерство образования	Официальный сайт министерства образования Белгородской области
http://uobr.ru/	Управление образования Белгородского района	Официальный сайт Управления образования администрации Белгородского района
https://xn--31-kmc.xn--80aafey1amqg.xn--d1acj3b/	Навигатор дополнительного образования детей Белгородской области	Официальный сайт Автоматизированной информационной системы «Навигатор дополнительного образования Белгородской области»
https://raz-muk.uobr.ru/	МАУ ДО «ЦДО «Успех»	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования «Успех» Белгородского района Белгородской области
https://belcdtur.ru/	Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий	Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий

Список литературы

1. Алексеев, А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). – М.: САМ Полиграфист, 2015.- 156с.
2. Вайндорф-Сысоева, М.Е. Организация летнего отдыха детей и подростков: учебное пособие для прикладного бакалавриата. – 2-е изд., испр. и доп., 2017. – 187 с.

3. Дихтярев, В.Я. Вся жизнь - поход. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999. – 123с.
4. Дрогов, И.А. Организационное и программно-методическое обеспечение учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительном туризме: монография. – М.: Академия детско-юношеского туризма и краеведения, 2014. – 214 с.
5. Каменец, А.В., Кирова М.С., Урмина И.А. Молодежный социальный туризм : учебное пособие для академического бакалавриата / под общ. ред. А. В. Каменца. – 2-е изд., испр. и доп., 2017. – 123 с.
6. Каменец, А.В., Урмина И.А., Заярская Г.В. Основы культурно-досуговой деятельности: учебник для академического бакалавриата / под науч. ред. А. В. Каменца. – 2-е изд., испр. и доп., 2017. – 178 с.
7. Константинов, Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для вузов. - М.: Советский спорт, 2009. – 189 с.
8. Константинов, Ю.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися: учеб.-метод, пособие. - М.: Советский спорт, 2011. – 145 с.
9. Константинов, Ю.С. Методика обучения: уроки ориентирования: учебное пособие для вузов. – 2-е изд., испр. и доп., 2017. -175 с.
10. Константинов, Ю.С. Организация детско-юношеского туризма: учебник для студентов вузов. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008. – 184 с.

Нормативно-правовые акты, интернет – ресурсы:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ /Электронный ресурс/https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
2. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»/ Электронный ресурс/ <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)/ Электронный ресурс/ <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>
4. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р)/ Электронный ресурс/ <http://government.ru/docs/all/140314/>
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» /Электронный ресурс /https://sh-biryukovskaya-r38.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/315/SP_2.4.3648_20.pdf
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» согласно приложению/Электронный ресурс /

<https://fsvps.gov.ru/sites/default/files/npa-files/2021/01/28/sanpin1.2.3685-21.pdf>

Тестирование на начало обучения

Вопрос 1. Какая сторона горизонта обозначается на карте вверху?

Варианты ответов

- север
- юг
- запад
- восток

Вопрос 2. Когда можно ориентироваться по компасу?

Варианты ответов

- только в солнечную погоду
- **в любую погоду и в любое время суток**
- только ночью

Вопрос 3. Как называется углубление в земле с крутыми склонами?

Варианты ответов

- Яма
- Рытвина
- **Овраг**

Вопрос 4. Что такое рельеф?

Варианты ответов

- суша и вода
- ровная поверхность
- **совокупность всех неровностей**

Вопрос 5. Что определяют с помощью компаса?

Варианты ответов

- расстояние
- виды осадков
- **стороны горизонта**
- температуру воды

Вопрос 6. Как называется место, где начинается гора и холм?

Варианты ответов

- **Подножие**
- Склон
- Вершина

Вопрос 7. Какая сторона горизонта показана на компасе между буквами Ю и З?

Варианты ответов

- северо-восток
- север
- **юго-запад**
- восток

Вопрос 8. Какое культурное растение поможет вам в солнечный день в степи определить стороны горизонта?

Варианты ответов

- пшеница
- кукуруза
- подсолнух

Вопрос 9. Человеку какой профессии необходим компас?

Варианты ответов

- лётчику
- инженеру
- агроному

Вопрос 10. Часть земной поверхности, которую мы видим вокруг себя на открытом месте?

Варианты ответов

- полюс
- горизонт
- местность
- рельеф

Тестирование на окончание обучения

1. Напишите примеры личного снаряжения

Ответ: Спальник, средства личной гигиены, рюкзак, компас

2. Напишите примеры общего снаряжения

Ответ: Трехместная палатка, байдарка, тент, канат, пила

3. Без какого снаряжения невозможно занятия альпинизмом?

Ответ без страховочного снаряжения, в которое входит: обвязка, карабины, трос, зажимы.

4. Какие обязанности кострового в туристской группе?

Ответ: обязанности кострового искать подходящие место для костра, выбор типа костра, правильная растопка костра, соблюдение всех правил пожарной безопасности, следить за костром

5. Какие продукты пригодны для многодневного похода?

Ответ: Крупы, консервы, сублиматы.

6. Какой параметр самый главный при продуктов питания?

Ответ: Срок годности продукта питания. Свежесть продукта питания.

7. Что нужно сделать при установки палатки?

Ответ: Перед установки палатки, нужно выбрать безопасное место, которое находится вдали от ЛЭП, проезжей части, неустойчивых деревьев. Выбирать следует горизонтальное.

8. Написать 2 способа добычи огня:

Ответ: С помощью увеличительного стекла, С помощью трения.

**Календарно-тематический план
на 2025 – 2026 учебный год
ДООП «Успешный турист»
объединение «Туристы-Краеведы»**

п/п	Календарные сроки	№ Раздела	Тема учебного занятия	Количество часов
1.		1.1	История и виды спортивного туризма.	2
2.		1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях туризмом.	2
3.		1.2	Правила вежливости и поведения туристов. Права и обязанности в группе.	2
4.		1.3	Личное снаряжение юного туриста. Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением.	2
5.		1.3	Страховочные системы, карабины разных видов.	2
6.		6.1	Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма. Спортивные игры.	2
7.		1.4	Обучение техники вязания узлов для связывания верёвок одинаковой толщины	2
8.		1.3	Надевание и снятий, а также индивидуальная подгонка страховочных систем.	2
9.		1.3	Маркировка верёвок. Знакомство с понятием «самостраховка».	2
10.		1.3	Специальное снаряжение необходимое туристам для организации учебной деятельности на занятиях.	2
11.		6.1	ОФП. Бег 7 мин. Круговая тренировка. Спортивные игры.	2
12.		1.4	Обучение техники вязания узлов для связывания верёвок разной толщины	2
13.		1.5	Выбор места для привала и ночлега (бивака). Распределение обязанностей в группе.	2
14.		1.5	Типы рюкзаков спальных мешков, преимущества и недостатки Привалы и ночлеги в походе.	2
15.		1.4	Обучение техники вязания петлевых узлов	2
16.		6.1	ОФП. Бег 10 мин. Подтягивание. Спортивные игры.	2
17.		2.1	Виды соревнований в спортивном туризме в группе дисциплин «дистанция»	2

18.		2.2	Изучение техники преодоления препятствий без специального снаряжения: «Бревно», «Маятник», «Кочки».	2
19.		2.2	Изучение техники преодоления препятствий без специального снаряжения: «Подъем», «Спуск», «Гать».	2
20.		6.1	ОФП. Бег 7 мин. Комплекс упражнений направленный на развитие силы. Спортивные игры.	2
21.		2.2	Изучение техники преодоления препятствий без специального снаряжения «Верёвочный лабиринт», «Паутинка», «Болото», «Завал».	2
22.		2.3	Изучение техники преодоления этапа «Подъем-траверс-спуск»	2
23.		2.3	Повторение техники преодоления этапа «Подъем-траверс-спуск».	2
24.		6.1	ОФП. Бег 10 мин. Комплекс упражнений направленный на развитие быстроты. Спортивные игры.	2
25.		2.3	Изучение техники преодоления этапа «Бревно».	2
26.		2.3	Повторение техники преодоления этапа «Бревно».	2
27.		2.3	Изучение техники преодоления этапа «Параллельная переправа».	2
28.		2.3	Повторение техники преодоления этапа «Параллельная переправа».	2
29.		6.1	ОФП. Бег 10 мин. Комплекс упражнений направленный на развитие гибкости. Спортивные игры.	2
30.		5.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм	2
31.		2.3	Изучение прохождения полосы препятствий из ранее изученных этапов.	2
32.		2.3	Прохождение полосы препятствий на результат.	2
33.		3.1	Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.	2
34.		3.1	Виды масштабов. Масштабы топографических карт.	2
35.		3.1	Понятие о местных предметах и топографических знаках.	2
36.		6.1	ОФП. Бег 10 мин. Комплекс упражнений направленный на развитие координации. Спортивные игры.	2
37.		4.1	Знатные люди края, их вклад в его развитие	2
38.		3.1	Способы изображения рельефа на картах.	2
39.		3.1	Определение азимута, его отличие от	2

			простого угла (чертеж).	
40.		3.2	Спортивный жидкостный компас.	2
41.		6.1	ОФП. Бег 20 мин. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные игры.	2
42.		5.2	Медицинская аптечка туристов-спортсменов	2
43.		4.1	Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий	2
44.		4.2	Памятники истории и культуры, музеи края	2
45.		3.2	Ориентирование с помощью карты в походе.	2
46.		3.3	Способы измерения расстояний на местности и на карте.	2
47.		3.4	Анализ пройденной дистанции в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию.	2
48.		3.4	Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему КП.	2
49.		6.3	Подготовка и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	2
50.		6.1	ОФП. Кросс по пересечённой местности. Комплекс упражнений направленный на развитие выносливости. Спортивные игры.	2
51.		5.3	Виды кровотечений и травм.	2
52.		5.3	Основные приемы оказания первой помощи.	2
53.		5.3	Приемы транспортировки пострадавшего.	2
54.		2.3	Изучение техники преодоления этапа «Бревно» с организацией сопровождения	2
55.		2.3	Повторение техники преодоления этапа «Бревно» с организацией сопровождения	2
56.		2.3	Изучение техники преодоления этапа «Параллельная переправа» с организацией сопровождения	2
57.		1.4	Обучение техники вязания узлов для крепления к опоре	2
58.		6.2	Соревнования по кроссовому бегу на 1 км. Специальная физическая подготовка. Развитие специальной силовой выносливости.	2
59.		2.3	Повторение техники преодоления этапа «Параллельная переправа» с организацией сопровождения	2
60.		6.2	Кроссовая подготовка. Упражнение СФП: (юноши подтягивание – поднятие ног в висе на высокой перекладине, девушки поднимание туловища за две	2

			минуты).	
61.		2.3	Изучение техники преодоления этапа «Навесная переправа»	2
62.		6.2	Соревнования по кроссовому бегу на 2 км. Специальная физическая подготовка. Развитие специальной силовой выносливости.	2
63.		1.4	Обучение техники вязания узлов для наведения и снятия перилл	2
64.		6.2	Кроссовая подготовка. Круговая тренировка на развитие специальной выносливости	2
65.		2.4	Правила проведения туристских слётов.	2
66.		6.2	Кроссовая подготовка. Круговая тренировка на развитие специальной выносливости	2
67.		2.4	Подготовка к видам входящих в программу туристских слётов	2
68.		6.2	Кроссовая подготовка. Круговая тренировка на развитие специальной выносливости	2
69.		2.5	Действия в аварийной (экстремальной) ситуации. Аварийный азимут.	2
70.		6.2	Кроссовая подготовка. Круговая тренировка на развитие специальной выносливости	2
71.		6.3	Подготовка и участие в соревнованиях по спортивному туризму	2
72.		6.3	Подготовка и участие в туристском слёте	2

Утренняя гигиеническая гимнастика

N	Счёт	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	В среднем темпе	И.П.- О.С.Ходьба (можно на месте)	1-1.5 мин.	Дыхание ровное, спина прямая, голову не наклонять
2	Медленно	И.П. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головы влево и вправо	5-влево 5-вправо	Упражнение выполняется плавно без рывков
3	Медленно 1 2 3 4 5	Потягивание. И.П.- О.С. Поднять руки в следующей последовательности: вверх; за голову; одну руку вверх, другую в сторону затем наоборот; вернуться в исходное положение	5-7 раз	Нужно отвести назад плечи и голову и напрячь все мышцы тела; если одна или две руки вверх, посмотреть на их кисти.
4	В среднем темпе	Исходное положение тоже. Кисти сжаты в кулак, круговые движения предплечьями	5 раз в одну и 5 раз в другую сторону	Следить за осанкой. Энергичные движения рук.
5	1-2 3-4	Руки согнуты, кисти на уровне груди. Движения согнутыми и прямыми руками: в стороны – прямыми назад - согнутыми	5-7 повторов	Руки не опускать, держать на одной линии Вдох Выдох
6	В среднем темпе	Круговые движения руками вперёд и назад	По 5 раз в каждую сторону	Голову не наклонять, спина прямая.
7	1-2 3-4	Из положения “одна рука вверх” движения руками назад со сменой положения рук: правая вверх, левая вниз наоборот	3-4 раза	Энергичные движения рук. Вдох Выдох
8	1 2 3 4	Ноги на ширине плеч, руки вперёд. Наклоны туловища: К левой ноге Вперёд К правой ноге И.П.	5-7 наклонов	Руками стараться коснуться пола.
9	1 2	Лечь на пол, положить ноги под опору, руки за голову. Поднять туловище в положение сидя Вернуться в исходное положение	15-20 раз	Руки держать за головой Вдох Выдох
10	1 2	Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Присесть, руки вперёд В исходное положение	15-20 раз	Пятки не отрывать от пола. Выдох Вдох

11		Аналогичное упражнение на носках	15-20 раз	Пятки не касаются пола.
12	1 2	Ноги как можно шире, руки в замок на уровне груди, присесть на левую ногу. Перемещение центра тяжести с ноги на ногу. Присесть на правую ногу На левую	10-20 раз	Упражнение выполняется в положении “в присяде”
13	1 2	И.П.- О.С. Перекат с пятки на носок и обратно	10-15 раз	Упражнение выполняется не спеша.
14	1 2	Прыжки из положения, стоя со сменой положения ног и рук. Левая нога вперёд правая назад, руки вверх В прыжке сменить положение ног, руки вниз	15-20 раз	Упражнение на координацию движений. Вдох Выдох
15	1 2	Прыжки из положения стоя со сменой положения ног и рук. Ноги в стороны одна рука вперёд, другая назад В прыжке сменить положение рук, ноги вместе	15-20 раз	Упражнение на координацию движений. Вдох Выдох
16	1 2	Отжимания от пола. Упор лёжа, руки широко расставлены Опустить туловище (согнуть руки в локтях) Поднять туловище (выпрямить руки)	45-50 раз	Голову не опускать, при наклоне угол в локтях 90° Вдох Выдох
17	с замедлением темпа	Ходьба	1-2 минуты	В процессе ходьбы восстановить дыхание