

Управление образования администрации муниципального образования  
«Вязниковский район» Владимирской области  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования для детей  
имени Героя Российской Федерации Владимира Вячеславовича Селиверстова»

Согласовано:  
Методический совет  
от « 17 » мая 20 24 г.  
Протокол № 2

Утверждаю  
Директор МБУ ДО «ЦДОД»  
  
И.В. Грачева  
Приказ № 51 от « 17 » мая 20 24 г.

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 02  
от « 17 » мая 20 24 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Туристы-проводники»**

*Уровень:* продвинутый  
*Возраст обучающихся:* 14-17 лет  
*Срок реализации:* 2 года

*Автор-составитель:* Неризько Алексей Владимирович,  
педагог дополнительного образования  
МБУ ДО «ЦДОД»  
*Консультант:* Кривик Елена Валентиновна,  
педагог-организатор,  
председатель методического совета МБУ ДО «ЦДОД»

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

## 1.1. Пояснительная записка.

Туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины. Можно с уверенностью сказать, что детско-юношеский туризм – важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, формирование ценностных ориентаций, нравственного оздоровления и культурного развития нации, один из путей социализации личности.

*Актуальность* дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристы-проводники» (далее - программа) в том, что она предполагает воспитание личности человека, ведущего здоровый образ жизни, обладающего познавательной, творческой и социальной активностью, хорошими коммуникативными, адаптационными качествами, высокой психологической устойчивостью, верного отечественным культурно-историческим традициям.

*Своевременность, необходимость программы.* Обучение большинства обучающихся общеобразовательных организаций по программе курса ОБЖ в настоящее время осуществляется в учебное время. Но этого недостаточно для успешного получения практических навыков и умений по действиям в ЧС природного характера.

*Новизна* программы прослеживается в том, что обучаясь в туристском объединении и неоднократно участвуя в походах лично ребенок приобретает богатый туристский опыт, а также знания и навыки, необходимые для выживания и организации быта на природе, которые впоследствии могут быть преумножены, систематизированы и использованы в будущем, когда ребенок выступит в качестве проводника. В детях воспитывается ответственность за порученное дело. Все это позволит учащимся умело ориентироваться во внезапно возникшей экстремальной ситуации, быстро принимать решение и решительно действовать.

*Отличительные особенности* программы прослеживаются на уровне содержания. В программе реализуются идеи педагогики сотрудничества, она составлена с учётом современных психолого-педагогических и нормативных требований к туристско-краеведческой и поисково-спасательной деятельности, является практико-ориентированной. Кроме этого, обучающийся, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность при благоприятной обстановке может стать определяющей в выборе подростком своей будущей профессии.

Программа имеет *продвинутый* уровень. Она рассчитана на обучающихся, успешно освоивших дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы «Познавательный туризм» (ознакомительный уровень), «Основы пешеходного туризма» (базовый уровень), реализующиеся в ЦДОД и показавших стабильные результаты в соревнованиях по спортивному туризму в течение срока обучения.

*Адресат программы:* обучающиеся 14-17 лет, имеющие хороший уровень физической подготовки. Группа здоровья – I-II. Для приема на обучение необходима медицинская справка.

*Объем программы:* образовательный курс рассчитан на 2 года обучения. Полный объем программы составляет 432 часа:

- 1-й год обучения, 216 часов, занятия проводятся два раза в неделю по три академических часа;
- 2-й год обучения, 216 часов, занятия проводятся два раза в неделю по три академических часа.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 15-20 человек, второго года – не менее 12-15 человек.

*Форма обучения* - очная.

*Форма занятий* – групповая. Группы в объединении разновозрастные. Формирование групп осуществляется в начале учебного года, согласно Устава МБУ ДО «ЦДОД» и санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости детских объединений.

Зачисление производится на основании заявления родителей или законных представителей после издания соответствующего приказа директора МБУ ДО «ЦДОД». Специального отбора в объединении не производится.

*Программа разработана в соответствии с:*

1. Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями на 2024 г.).

2. Федеральными проектами «Патриотическое воспитание» и «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).

3. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р).

4. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 15.05.2023 № 1230-р «О внесении изменений в распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р. "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года".

5. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).

6. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 15.05.2023 № 1230-р «О внесении изменений в распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р. «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий».

9. Письмом Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».

10. Письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

11. Информационным письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

12. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

13. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 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» (п.6 - требования к образовательным организациям).

14. Регламентом по спортивному туризму (туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов), утвержденным Туристско-спортивным союзом России и Федерацией спортивного туризма России 28.11.2008 г.;

15. Методическими рекомендациями по организации и проведению туристских походов с обучающимися, разработанными ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации» (под общей редакцией М.М. Бостанджогло, 2015 г.).

16. Правилами организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ (М. ЦДЮТур МО РФ, 1995г.).

17. Уставом и Положением о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «ЦДОД».

Программа является модифицированной, составлена на основе программ: «Юные инструктора туризма», «Школа безопасности», «Туристы-проводники», «Спортивное ориентирование», входящих в сборник «Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей (под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения.- М.: Советский спорт, 2005).

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель:** создание условий для расширения знаний и совершенствования практических умений в сфере спортивного туризма у обучающихся старшего школьного возраста, их профессионального самоопределения, развития лидерских качеств, умения работать в коллективе, привлечение детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

**Задачи:**

**Предметные:**

- углубление знаний по технике пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- приобретение и совершенствование умений и навыков в работе с картой и компасом, при составлении схемы маршрута, специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- приобретение жизненно важных умений и навыков, необходимых для выживания в экстремальных условиях;
- овладение умениями по оказанию само- и взаимопомощи;
- расширение двигательного опыта ребенка за счёт овладения двигательными действиями пешеходного туризма и использовать их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ здорового образа жизни.

**Метапредметные:**

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей, воспитание патриотизма;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию обучающихся;
- развитие практических навыков самоорганизации и самоуправления.

**Личностные:**

- развитие морально-волевых свойств и качеств личности, самостоятельности, умения принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;

- развитие физической и психической выносливости;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе;
- воспитание осознанной необходимости в гуманном отношении к окружающей среде.

### 1.3. Содержание программы.

#### 3.1. Учебный план программы.

№ п/ п	Наименование разделов	Общее количество	в том числе					
			1-й год			2-й год		
			всего	теория	практика	всего	теория	практика
1	Вводное занятие	6	3	2	1	3	1	2
2	Компас.	6	6	3	3	-	-	-
3	Топографическая карта.	12	12	3	9	-	-	-
4	Ориентирование без карты (движение по азимуту).	15	15	3	12	-	-	-
5	Ориентирование с помощью карты.	15	15	3	12	-	-	-
6	Виды и характер соревнований по ориентированию на местности.	12	12	3	9	-	-	-
7	Подготовка туристского похода.	6	6	3	3	-	-	-
8	Организация движения в пешем туристском походе.	6	6	3	3	-	-	-
9	Гигиена туриста и первая доврачебная помощь.	3	3	3	-	-	-	-
10	Комплекс практических занятий. Тренировки и учебные соревнования.	132	87	-	87	45	3	42
11	Учебно-тренировочные походы.	96	48	3	45	48	6	42
12	Земля и карта.	6	-	-	-	6	3	3
13	Ориентирование линий.	6	-	-	-	6	3	3
14	Изображение горного рельефа на топографической карте.	9	-	-	-	9	3	6
15	Особенности ориентирования в сложном пешеходном походе.	3	-	-	-	3	3	-
16	Маршрутная глазомерная съемка.	12	-	-	-	12	5	7
17	Горы, скалы.	6	-	-	-	6	6	-
18	Естественные препятствия.	24	-	-	-	24	4	20
19	Техника и тактика движения в сложном пешеходном походе.	15	-	-	-	15	6	9
20	Подготовка и проведение категорийного туристского похода.	15	-	-	-	15	6	9
21	Судейская подготовка.	9	-	-	-	9	4	5
22	Инструкторская практика.	12	-	-	-	12	6	6
23	Итоговое занятие	6	3	1	2	3	-	3
	<b>Всего по программе</b>	<b>432</b>	<b>216</b>	<b>30</b>	<b>186</b>	<b>216</b>	<b>59</b>	<b>157</b>

**Учебно-тематический план продвинутого уровня  
первого года обучения.**

№ п/п	Темы занятий	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	3	2	1	Устный опрос.
2.	Компас.	6	3	3	Контрольные упражнения
3.	Топографическая карта.	12	3	9	Решение задач, контрольная работа.
4.	Ориентирование без карты (движение по азимуту).	15	3	12	Решение задач, контрольные упражнения.
5.	Ориентирование с помощью карты.	15	3	12	Контрольная работа.
6.	Виды и характер соревнований по ориентированию на местности.	12	3	9	Контрольные упражнения.
7.	Подготовка туристского похода.	6	3	3	Поход.
8.	Организация движения в пешем туристском походе.	6	3	3	Поход.
9.	Гигиена туриста и первая доврачебная помощь.	3	3	-	Устный опрос
10.	Комплекс практических занятий.	87	-	87	Учебно-тренировочные сборы.
11.	Учебно-тренировочные походы.	48	3	45	Поход.
12.	Итоговое занятие.	3	1	2	Тестирование.
	<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>30</b>	<b>186</b>	

**Содержание учебно-тематического плана продвинутого уровня  
первого года обучения.**

**Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

*Теория.* Программа занятий и требования к званию инструктора-проводника 2-го класса. План и режим занятий. Материалы и инструменты, необходимые для занятий. Нормативы спортивных разрядов по туризму.

*Практика.* Учебно-тематическая экскурсия в музей ЦДОД «Чтим и помним».

**Тема 2. Компас.**

*Теория.* Компас Адрианова. Надежность компаса. Другие типы компасов (туристский компас, жидкостный компас ориентировщика).

*Практика.* Поверки компаса Адрианова. Упражнения по азимутальному кольцу и засечкам.

**Тема 3. Топографическая карта.**

*Теория.* Определение карты. Значение карт в народном хозяйстве и обороне. Три основных качества карты: масштаб, год издания, нагрузка. Подбор карт для похода. Хранение карт во время похода, планшеты для хранения карт. Масштабы топографических карт. Местность, местные предметы, рельеф, ситуация. Основные формы рельефа, изображение рельефа на топографических картах способом горизонталей. Измерение расстояний на карте с помощью курвиметра. Классификация карт по масштабу и назначению. Километровая сетка топографической карты, ее отличие от сетки географических координат. Определение целых

координатных величин точек на карте. Топографические знаки. Масштабные и немасштабные знаки. Чтение карт по квадратам и маршрутам. Фотокопия карты и ее особенности. Карты, применяемые на соревнованиях по туристскому ориентированию на местности. Копирование и увеличение карт: материалы, инструменты, техника.

*Практика.* Упражнения на составление характеристики местности по картам и на натуре. Составление характеристик участков местности на различных картах. Решение задач типа: «Расстояние между двумя населенными пунктами равно. Чему равно это расстояние на карте масштаба». Определение масштаба карты по размерам сетки прямоугольных координат и другим признакам. Восстановление масштаба карты по известному масштабу другой карты той же местности. Решение задач на быстрое определение более крупного из нескольких заданных числовых масштабов. Работа курвиметром и циркулем-измерителем. Определение квадратов по заданным координатам. Чтение различных топокарт, в том числе и самодельных, изготовленных фотоспособом. Составление перечня немасштабных знаков в заданном квадрате. Контрольная работа по копированию учебной крупномасштабной топографической карты па кальку.

#### **Тема 4. Ориентирование без карты (движение по азимуту).**

*Теория.* Что такое движение по азимуту. Четыре способа движения по азимуту. Обход препятствия при движении по азимуту. Техника прямых засечек при руководящем азимуте - выдерживание общего заданного направления; использование Солнца и тени. Память направления. Способы измерения проходимого расстояния при нормальном и быстром движении. Инструментальное и глазомерное измерение азимутов на карте и построение азимутов. Движение по азимуту в тумане.

*Практика.* Совершенствование навыков в работе с транспортиром. Упражнения (соревнования) по микроглазомеру на определение углов и расстояний. Упражнения на быструю трансформацию линейных отрезков карты во время пробега (пешком или на лыжах). Решение задач.

#### **Тема 5. Ориентирование с помощью карты.**

*Теория.* Условия ориентирования с помощью карты. Виды ориентиров: линейные (контур), точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Значение непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Опознанный контур и ожидаемый ориентир. Сходные ситуации. Составление абрисов. Время движения как мера длины. Оценка скорости движения. Сложные случаи привязок: привязки при потере видимости и при отсутствии контуров на карте.

*Практика.* Чтение различных карт по квадратам и маршрутам с разбором незнакомых знаков и характеристик. Картографический диктант - зарисовка узкой полосы карты по описанию маршрута движения. Топографическое сочинение - составление плана воображаемой местности небольшой площади в заданном масштабе с последующим разбором ошибок. Отбор основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту. Отыскание на карте сходных ситуаций, определение способов привязки, позволяющих отличить одну ситуацию от другой, сходной с ней. Планирование маршрута между двумя заданными точками на карте. Определение руководящего азимута движения, разбивка на участки, измерение их длины, отбор контрольных ориентиров, расчет времени их прохождения. Контрольная работа «Разработка маршрута туристского похода»: схема маршрута и основные сведения о нем (протяженность, продолжительность, стоимость); план-график похода (по дням и часам); список интересных объектов на маршруте и краткая характеристика ландшафтов; рабочая калька (выкопировка) в возможно более крупном масштабе.

#### **Тема 6. Виды и характер соревнований по ориентированию на местности.**

*Теория.* Элементы (этапы) с ориентированием на местности, включаемые в программу туристских соревнований по виду «Контрольный комбинированный маршрут»: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, определение точки стояния (ОТС) после «входа» в лист карты, поиск объекта по заданному азимуту, определение азимута на

заданный ориентир. Этапы с ориентированием по легенде. Содержание этапов и заданий. Основные принципы определения результатов. Виды, содержание и основные правила туристских соревнований по топографической глазомерной съемке.

*Практика.* Упражнения в переносе знаков КПП и ниток обозначенных маршрутов с эталона на рабочую карту на точность и быстроту. Упражнения в планировании прохождения этапа открытого маршрута. Упражнения на память карты Упражнения по топографическому черчению и построению съемочного хода по его текстовому описанию (по «Журналу наблюдений»).

### **Тема 7. Подготовка туристского похода.**

*Теория.* Разработка маршрута похода. Доклады по району похода, переписка с местными организациями, составление плана-графика движения. Самоуправление и самообслуживание в туристской группе. Распределение обязанностей (командир, казначей, завхоз по питанию, по снаряжению, старший проводник и т. д.).

*Практика.* Подготовка туристского снаряжения. Туристский поход.

### **Тема 8. Организация движения в пешем туристском походе.**

*Теория.* Естественные препятствия на туристских маршрутах (для равнинной и пересеченной местности). Темп и режим движения. Движение по дорогам, по тропе, по болоту, по лесу без дорог и троп, движение на подъемах и спусках, движение в темноте. Организация переправ через водные преграды (броды, переправа по бревну с перилами, с шестом, наведение бревна через неширокую речку). Основные правила движения группы в зимнем походе: темп, строй, интервал, подъемы и спуски на лыжах, движение по снежной целине. Привалы в лесу и ночлеги в помещениях. Виды и нормы нагрузок в походе. Основные требования к месту бивака (летнего). Правила купания в походе.

*Практика.* Планировка бивака. Работа дежурного и группы на биваке. Уход с бивака. Личное снаряжение для туристских путешествий (зимой, летом). Правила укладки рюкзака, упаковка и хранение продуктов. Туристский поход.

### **Тема 9. Гигиена туриста и первая доврачебная помощь.**

*Теория.* Личная гигиена туриста. Питьевой режим. Гигиена и режим питания. Самоконтроль. Наиболее часто встречающиеся заболевания и травмы во время туристского похода. Оказание доврачебной помощи. Содержимое походной аптечки.

### **Тема 10. Комплекс практических занятий.**

*Практика.* Организация наведения переправ и сама переправа со страховкой через болото, сухой овраг, воду, в гору, с горы и по траверсу. Преодоление преград в виде паутины, из веревок, качающегося и подвешенного бревна. Вертикальный подъем на жумаре и вертикальный спуск с использованием тормозного устройства.

### **Тема 11. Учебно-тренировочные походы.**

*Теория.* Правила поведения в походе, инструктаж по технике безопасности при преодолении препятствий в походных условиях.

*Практика.* Переправа в группе, в связке. Переправа по веревке с перилами на самостраховке и с командной страховкой с самонаведением. Укладка бревна и переправа по нему с командной страховкой и самостраховкой. Движение по подвесному бревну. Переправа по жердям и кочкам через болото. Преодоление паутины, «Ромба», «Бабочки». Подъем, траверс, спуск с использованием перил, наведенных командой с применением страховки.

### **Тема 12. Итоговое занятие.**

*Теория.* Подведение итогов года.

*Практика.* Проведение комплекса тестов на определение уровня физического развития туриста-спортсмена.

**Учебно-тематический план продвинутого уровня  
второго года обучения.**

№ п/п	Темы занятий	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	3	1	2	Устный опрос.
2.	Земля и карта.	6	3	3	Контрольная работа.
3.	Ориентирование линий.	6	3	3	Контрольная работа.
4.	Изображение горного рельефа на топографической карте.	9	3	6	Топографическое сочинение.
5.	Особенности ориентирования в сложном пешеходном походе.	3	3	-	Устный опрос.
6.	Маршрутная глазомерная съемка.	12	5	7	Внутрикружковые соревнования по МГС.
7.	Горы, скалы.	6	6	-	Устный опрос.
8.	Естественные препятствия.	24	4	20	Соревнования.
9.	Техника и тактика движения в сложном пешеходном походе.	15	6	9	Тестирование.
10.	Подготовка и проведение категорийного туристского похода.	15	6	9	Поход.
11.	Судейская подготовка.	9	4	5	Решение контрольных задач.
12.	Учебно-тренировочные походы.	48	6	42	Поход
13.	Тренировки и учебные соревнования.	45	3	42	Учебно-тренировочные сборы, соревнования.
14.	Инструкторская практика.	12	6	6	Поход.
15.	Итоговое занятие.	3	-	3	Тестирование
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>59</b>	<b>157</b>	

**Содержание учебно-тематического плана продвинутого уровня  
второго года обучения.**

**Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.**

*Теория.* Программа занятий и требования к званию инструктора-проводника 2-го класса. План и режим занятий. Материалы и инструменты, необходимые для занятий. Нормативы спортивных разрядов по туризму.

*Практика.* Встреча с сотрудниками подразделений МЧС.

**Тема 2. Земля и карта.**

*Теория.* Форма и размеры Земли. Что такое уровенная поверхность. Географическая и топографическая карты. Географические координаты точки на местности и определение их на топографической карте. Общее представление о картографической проекции Гаусса. Современная технология создания топографических карт. Понятие о геодезических опорных

сетях. Классификация и номенклатура топографических карт. Система прямоугольных координат. Рамка топокарты, зарамочное оформление.

*Практика.* Определение масштаба карты по ее номенклатуре. Определение номенклатуры соседних листов карты. Определение масштаба карты по линейному значению широтной минуты. Определение географических и прямоугольных координат точек на топографической карте.

### **Тема 3. Ориентирование линий.**

*Теория.* Сближение меридианов. Азимут и дирекционный угол линии на топокарте. Земной магнетизм. Магнитное склонение, магнитный азимут. Изменения магнитных склонений. Зависимость между азимутом истинным и азимутом магнитным. Буссоль (устройство, пользование).

*Практика.* Определение магнитных азимутов по измеренным (заданным) дирекционным углам с учетом поправок направлений.

### **Тема 4. Изображение горного рельефа на топографической карте.**

*Теория.* Абсолютная и относительная высота точек местности. Отметки высот. Общее понятие о нивелирных работах. Способы изображения рельефа на картах. Способ горизонталей. Что такое горизонталь, бергштрих, высота сечения рельефа. Подписи горизонталей. Крутизна склонов и заложение. Искажение длины наклонных линий на топографической карте. Масштаб заложений. Определение крутизны склонов на карте. Микрорельеф. Полугоризонталы и вспомогательные горизонталы. Определение отметок точек. Выражение в горизонталях основных форм горного рельефа. Особые знаки, относящиеся к рельефу, цифровые характеристики рельефа. Понятие о генерализации.

*Практика.* Коллективное чтение топографических карт горных районов. Копирование на кальку небольшого участка крупномасштабной карты горного района и составление профиля по заданному на карте маршруту. Построение профиля маршрута. Топографическое сочинение

### **Тема 5. Особенности ориентирования в сложном пешеходном походе.**

*Теория.* Обязанности проводника в период подготовки к походу, подбор карт и фотоиллюстраций, предварительное изучение маршрута. Ориентирование на участках таежных предгорий при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение по азимутам через опорные ориентиры. Измерение расстояний. Значение материалов маршрутной глазомерной съемки (МГС) и протокола движения. Ориентирование на горных участках; ориентирование при движении по водотокам и водоразделам. Визуальная разведка, опознавание ориентиров, составление панорамы. Роль фотоматериалов. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Эклиметр. Оценка пройденного пути по времени.

### **Тема 6. Маршрутная глазомерная съемка.**

*Теория.* Что такое кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. Оценка результатов участников соревнований по топографической съемке местности. Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Что такое временной масштаб. Рисовка ситуации. Чистовое вычерчивание материалов МГС. Досъемка на растянутой фотокопии топокарты.

*Практика.* Маршрутная глазомерная съемка (побригадно). Чистовое черчение кроки (проводится во время учебных походов). Внутрикружковые соревнования по МГС.

### **Тема 7. Горы, скалы.**

*Теория.* Виды и происхождение гор. Вертикальная зональность в горах. Горизонтальное расчленение гор, орографическая схема. Формы и элементы горного рельефа. Краткий обзор средне-высотных гор России. Особенности климата горных районов.

## **Тема 8. Естественные препятствия.**

*Теория.* Виды и характер естественных препятствий: болота, таежные завалы и чащи, реки в предгорьях и реки в горах, крутизна склонов, склоны травянистые и скальные, осыпи, курумы, снежники. Опасность в горах и меры предупреждения несчастных случаев. Классификация сложности походов. Разрядные нормы.

*Практические занятия.* Отработка навыков преодоления естественных природных препятствий

## **Тема 9. Техника и тактика движения в сложном пешеходном походе.**

*Теория.* Виды и нормы нагрузок в походах. Изучение района (источники), разработка маршрута и плана переходов. Режим движения в горах. Расчет движения по дням и часам (график дневного движения). Техника движения в зоне тайги, лесотундры и в горах: по болотам, чащам, по высокотравью и стланику, по каменным россыпям, курумам, каменным «морям», по травянистым склонам, осыпям, снежнику с преодолением скальных уступов. Страховка и самостраховка. Использование альпенштока и веревки. Тактика подъема на перевал и спуска с перевала в различных условиях. Переправы через горные реки.

*Практика.* Вязание основных узлов. Расчет времени движения одного дня.

## **Тема 10. Подготовка и проведение категорийного туристского похода.**

*Теория.* Требования к участникам сложного похода. Состав группы, распределение обязанностей. Изучение района похода и разработка маршрута. Личное и групповое снаряжение, его подготовка, контрольная проверка снаряженности участников, туристские самоделки. Особенности биваков в горах и в тайге. Требования к месту разбивки бивака и его планирование. Установка палаток на камнях на альпенштоках.

*Практика.* Оборудование костра: обложной костер, очаг из камней, подвеска посуды на тростике, костровая тренога. Организация холодной ночевки, использование походной печки. Предупреждение заболеваний. Индивидуальный пакет и групповая аптечка. Защита от гнуса. Питьевой режим. Водные процедуры в походе. Туристский поход.

## **Тема 11. Судейская подготовка.**

*Теория.* Классы туристских соревнований по виду «Контрольный комбинированный маршрут». Количество и сложность этапов с ориентированием на местности по классам. Знакомство с правилами и условиями соревнований по виду «Контрольный комбинированный маршрут» Изучение обязанностей начальников маршрута, секретарей, судей на КПП, пикетах, на старте и финише. Роль и обязанности судьи-посредника. Определение нормального времени (НВ) и предельного времени (ПВ) на этап. Вычисление чистого времени команды на этапе, оценка результатов команды по шкале баллов. Оборудование этапов маршрута. Обеспечение безопасности проведения соревнований по туристскому ориентированию на местности.

*Практика.* Маркирование дистанций. Разбивка на местности дистанции азимутального маршрута по буссоли. Составление текстов легенд, условий соревнований по виду «Контрольный комбинированный маршрут». Определение недоступного расстояния и высоты предметов геометрическим способом и на глаз, определение крутизны склонов с помощью эклиметра. Решение задач на определение результатов команд на этапах с ориентированием по предлагаемым исходным показателям.

## **Тема 12. Учебно-тренировочные походы.**

*Теория.* Правила поведения в походе, инструктаж по технике безопасности при преодолении препятствий в походных условиях.

*Практика.* В течение учебного курса должно быть проведено несколько походов общей протяженностью 150-200 км. План проведения походов должен быть построен по принципу постепенного усложнения и возрастания нагрузок. В содержание каждого похода включается стажировка проводников по отдельным участкам маршрута с таким расчетом, чтобы к летнему путешествию каждый обучающийся уже имел опыт ведения группы в сумме на 16-20 км.

Остальные 10-15 км добиваются в летнем путешествии. Кроме того, в содержание учебно-тренировочных занятий во время походов должны быть включены следующие элементы: отработка техники и тактики азимутального движения в походе на большие расстояния (8-10 км), разбор итогов, работа обучающихся по маршрутной глазомерной съемке, ведение протоколов движения, отработка элементов техники движения по тайге, болоту, крутым заросшим склонам; освоение и отработка элементов техники движения по каменистым поверхностям, осыпям, крутым обрывистым склонам вверх и вниз со страховкой альпенштоком и гимнастическим способом; отработка техники наведения бревна через неширокую речку и переправ по бревну с веревочными перилами и без них; отработка техники бродов (одиночно, парами, со страховкой альпенштоком и веревкой).

### **Тема 13. Тренировки и учебные соревнования.**

*Теория.* Изучение регламента соревнований по спортивному туризму.

*Практика.* Пешие переходы без груза по дорогам и без дорог с короткими привалами в нормальном темпе (11-13 мин на 1 км) протяженностью 30 км (8 ч). Медленный бег трусцой. Переменный бег. Прыжки по качающимся опорам. Прыжки с обрыва на склон (песчаная осыпь, снег). Прыжки в длину с разбега. Прыжки по кочкам с опорой на альпеншток без рюкзака и с легким рюкзаком. Подтягивание на перекладине. Отжимы лежа в упоре. Лазание по деревьям. Ожидание по буму (по укрепленному и качающемуся бревну) без рюкзака и с рюкзаком. Игры с мячом. Лыжные кроссы на пересеченной местности. Переменный бег с остановками на 30-60 сек с прыжками, преодолением завалов, зарослей.

Дополнительная нагрузка - чтение карты (или текста) па бегу, решение на бегу арифметических задач устно.

*Учебные соревнования.* Определение точек стояния (маркированный маршрут) на карте, где изображен только рельеф и исключены все другие элементы ситуации. Прохождение обычного маркированного маршрута с усложненным расположением КП и без показа на карте начальной (стартовой) точки. Соревнования по азимутальному маршруту по «белой» карте. Соревнования по обозначенному маршруту. Соревнования по спортивному туризму.

### **Тема 14. Инструкторская практика.**

*Теория.* Способы выживания в экстремальных и нестандартных ситуациях во время походов.

*Практика.* Участие в судействе школьных или районных соревнований. Помощь педагогам при проведении походов выходного дня, массовых туристских мероприятий, слетов.

### **Тема 15. Итоговое занятие.**

*Практика.* Подведение итогов года Проведение комплекса тестов на определение уровня физического развития туриста-спортсмена.

#### 1.4. Планируемые результаты освоения программы.

1 год обучения	
Знать:	Уметь самостоятельно:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• технику безопасности при проведении учебных занятий, соревнований, походов;</li> <li>• основные нормативные документы (инструкции) по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с обучающимися;</li> <li>• технику и тактику туризма;</li> <li>• основы туристской подготовки;</li> <li>• районы Вязниковского района, пригодные для совершения многодневных спортивных походов, их характеристику, краеведческие особенности маршрутов;</li> <li>• проблемы экологии Вязниковского района;</li> <li>• требования к личному, групповому и специальному снаряжению для пеших, лыжных и водных походов I категории сложности;</li> <li>• конструкцию и принцип работы компасов разного типа;</li> <li>• основы топографии, классификацию и номенклатуру карт, условные обозначения топографической карты, принципы работы с картами, применяемыми на соревнованиях по туристскому ориентированию на местности;</li> <li>• виды и способы туристского ориентирования (способы ориентирования на местности без карты, приемы ориентирования по карте);</li> <li>• способы движения по азимуту;</li> <li>• элементы, входящие в программу туристских соревнований по виду «Контрольный комбинированный маршрут»;</li> <li>• технику преодоления естественных препятствий в походе I категории сложности;</li> <li>• правила подготовки, организации и проведения похода;</li> <li>• правила разумного поведения в природных условиях;</li> <li>• принципы организации туристского бивуака, распределение обязанностей участников похода;</li> <li>• основы гигиены туриста;</li> <li>• состав походной аптечки, назначение препаратов, входящих в ее состав;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;</li> <li>• работать с компасом Андрианова, туристским компасом, жидкостным компасом ориентировщика;</li> <li>• «читать» карту, уверенно определять свое местоположение;</li> <li>• применять виды туристского ориентирования (ориентироваться на местности с помощью компаса и карты, по местным предметам, ориентироваться в экстремальных и ночных условиях);</li> <li>• составлять простейшие топографические карты, схемы;</li> <li>• вести краеведческие наблюдения;</li> <li>• выбирать район путешествия, разрабатывать маршрут, готовить маршрутную документацию, картографический материал для выхода на маршрут I категории сложности;</li> <li>• подбирать снаряжение для соревнований и походов;</li> <li>• изготавливать и ремонтировать снаряжение для походов;</li> <li>• организовать команду для обустройства туристского бивака в том числе в экстремальных условиях;</li> <li>• организовать быт в полевых условиях, выполнять обязанности дежурного в походе;</li> <li>• организовать питание в многодневном походе, составлять меню, фасовать и упаковывать продукты;</li> <li>• проводить профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний, соблюдать правила личной гигиены, собирать и правильно применять походную аптечку при травмах и заболеваниях в походе;</li> <li>• оказывать первую доврачебную помощь, применять приемы транспортировки пострадавшего;</li> <li>• организовать свое пребывание в условиях природной среды с соблюдением норм экологии и природоохраны;</li> <li>• владеть разными видами страховки и самостраховки;</li> <li>• технически и тактически, командно и самостоятельно преодолевать естественные препятствия с помощью специального</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• приемы оказания первой доврачебной помощи при наиболее часто встречающихся травмах и заболеваниях, способы транспортировки пострадавших в экстремальных ситуациях.</li> </ul>	<p>снаряжения и без него;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно совершенствовать физическую и специальную подготовку туриста-проводника;</li> <li>• пройти мониторинг нормативов ОФП и СФП с результатом «хорошо» и выше;</li> <li>• принимать участие в районных и областных соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.</li> </ul>
<p>2 год обучения</p>	
<p>Те же знания и умения, что и в первом году обучения с оценкой не ниже «хорошо», а также:</p>	
<p>Знать:</p>	<p>Уметь самостоятельно:</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• способы изображения рельефа на картах, определение крутизны склонов;</li> <li>• основы маршрутной глазомерной съемки;</li> <li>• основные виды туристских узлов;</li> <li>• правила и условия соревнований по виду «Контрольный комбинированный маршрут», обязанности начальников маршрута, секретарей, судей на КПП, пикетах, старте и финише, судей-посредников;</li> <li>• причины возникновения экстремальных ситуаций в туристском походе, способы действия в них, профилактику возникновения экстремальных ситуаций;</li> <li>• алгоритм выживания в природной среде.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «читать» карту горного района;</li> <li>• применять основные методы маршрутной глазомерной съемки;</li> <li>• быстро и без ошибок вязать основные туристские узлы: прямой, проводник, восьмерка, булинь, шкотовый, брамшкотовый, академический, стремя, схватывающий, встречный, грейпвайн;</li> <li>• оказывать помощь педагогам при организации соревнований по виду «Контрольный комбинированный маршрут» (маркирование дистанций, составление текстов легенд и др., выполнять обязанности секретаря, судьи на КПП, пикетах, старте и финише);</li> <li>• находить выход в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>• организовать поисково-спасательные работы при потере ориентировки, при потере участника или группы, при угрозе жизни участнику или группе;</li> <li>• подводить итоги походов и составлять отчет;</li> <li>• пройти мониторинг нормативов ОФП и СФП с результатом «хорошо» и выше;</li> <li>• принимать участие в районных и областных соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию;</li> <li>• получить 2 разряд по спортивному туризму по «дистанция-пешеходная-маршрут»;</li> <li>• пройти два водных похода 1 категории сложности.</li> </ul>

В конце обучения у обучающихся будут сформированы *следующие УУД (универсальные учебные действия)*:

1. *Личностные УУД:*

- установка на здоровый и активный образ жизни;
- формирование основ экологической культуры;
- осознание своих отдельных ближайших целей саморазвития;
- осознание себя гражданином России и ценной частью многоликого изменяющегося мира.

2. *Регулятивные УУД:*

- формирование умений обнаруживать и формулировать учебную проблему;
- формирование умений планировать свои действия, принимать установленные правила;
- формирование умений работать по составленному плану, использовать наряду с основными и дополнительные средства.

3. *Познавательные УУД:*

- умение предполагать, какая информация нужна для решения предметной учебной задачи, состоящей из нескольких шагов;
- умение ориентироваться на разнообразие способов решения жизненных задач;
- умение сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников;
- умение выявлять причины и следствия простых явлений.

4. *Коммуникативные УУД:*

- умение работать в команде, координировать свою деятельность и принимать решения исходя из позиции сотрудничества, принимать мнение коллектива, товарища;
- умение вырабатывать в противоречивых конфликтных ситуациях правила поведения, способствующие ненасильственному и равноправному преодолению конфликта;
- умение отстаивать при необходимости свою точку зрения, аргументируя ее.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

### 2.1. Календарный учебный график.

Режим организации занятий по программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 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» (п.6 - требования к образовательным организациям).

Начало учебного года – 01 сентября 2024 года.

Окончание учебного года – 31 мая 2025 года.

В течение учебного года каникул не предусмотрено.

№ п\п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	Первый	36	72	216	Два раза в неделю по три академических часа
2	Второй	36	72	216	Два раза в неделю по три академических часа

### 2.2. Условия реализации программы.

В учебном процессе используются разработанные дидактические материалы:

- учебные пособия: «Лекарственные растения», «Ядовитые растения», «Грибы», «Регламент проведения спортивных соревнований», «Памятка Юному туристу, юному спасателю»;

- картографический материал: топографические карты районов походов; спортивные карты р-на Лесничество, д. Большевысоково, д. Нагуево, д. Наместово;

- дидактический материал по темам: «Узлы», «Работа с картой», «Работа с картой и компасом по определению расстояния и азимута», «Топознаки», «Ребусы с топонимами», «Головоломки», «Карточки по медицине», «Виды костров», «Основные цвета спортивной карты»;

- презентации по темам программы;

- контрольные тесты усвоения знаний по спортивному ориентированию, знанию лекарственных растений, оказанию первой медицинской помощи, комплекс тестов на определение физического развития.

В учебном кабинете оформлены стенды: «Наглядные пособия (схемы пользования туристским снаряжением, условные знаки спортивных карт, сигналы бедствия)», «Туристские узлы», «Наши полигоны» «Снаряжение».

Все практические занятия, связанные с темами препятствий и их преодоления, видов страховок проводятся с помощью специального снаряжения: верёвок разного диаметра, карабинов, спусковых устройств, жумаров, трэков, роликов, страховочных систем.

В процессе проведения занятий используется краеведческий материал, связанный с районами учебно-тренировочных походов, взятый из различных научных и литературных источников, а также собранный в процессе уже совершённых походов, заполняются и оформляются отчеты по проведенным путешествиям.

Материально-техническое обеспечение:

– учебный кабинет площадью не менее 40 кв.м с числом посадочных мест по числу обучающихся;

- спортивный зал не менее 162 кв.м;
- туристское оборудование и снаряжение:

**Групповое** (бивуачное):

– палатки (одноместная - для хранения продуктов питания, три четырехместных для мальчиков и три трехместные для девочек), тент – 1 шт.;

– костровое оборудование: 2 котелка, 1 костровище, поварешка, фляга для питьевой воды;

– комплект для спортивного ориентирования - компас, планшетка, часы, топографические карты местности, карандаш, линейка, транспортир (по числу обучающихся).

– медицинская аптечка – 1 шт.;

– фотоаппарат – 1 шт.;

– ноутбук – 1 шт.;

– навигатор – 1 шт.

**Личное:** рюкзак туристический, спальник, накидка от дождя, фонарик, посуда (на каждого обучающегося).

**Спортивный инвентарь:**

– мячи волейбольный, футбольный – 4 шт.;

– скакалки – по числу обучающихся;

– мат гимнастический – 10 шт.;

– секундомер – 4 шт.;

– лыжный комплект – по числу обучающихся.

**Комплект специального снаряжения (личного):** система страховочная, 5 карабинов, каска спасательная, зажимное устройство, спусковое устройство, блок-ролик (по числу обучающихся).

**Специальное снаряжение командное:**

– веревка основная 40 м. - 4 шт.;

– карабин с муфтой - 12 шт.;

– репшнур - 1 шт.;

– устройство гри-гри - 1 шт.;

– манекен-тренажер "Гоша" - 2 шт.;

– специальное спасательное оборудование -1 комплект;

– аптечка спасателя – 1 шт..

Для реализации Программы организован тренировочный полигон с необходимым оборудованием (снарядами), скалодромом на базе детского парка «Планета детства», оборудованы три спортивных зала на базах общеобразовательных школ.

Информационное обеспечение:

– компьютер (ноутбук) – 1 шт.;

– мультимедийный проектор – 1 шт.;

– звуковые колонки – 1 комплект;

– интернет-подключение к рабочему месту педагога;

– комплект плакатов, видеофильмов, презентаций по темам программы.

Кадровое обеспечение:

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного предмета

### 2.3. Формы аттестации.

*Контроль в управлении процессом обучения* осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, итогового контроля.

*Входной контроль* проводится в форме, тестирования, собеседования на вводных уроках с целью выявления уровня физической подготовки и начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

*Текущий контроль* за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, тестирование, контрольные испытания, учебно-тренировочные походы, участие в соревнованиях, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально. Результаты работы определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Также критерий успешности определяется результатом участия в соревнованиях, личными зачетными соревнованиями по ориентированию, технике туризма, быту и др. вопросам содержания программы. Кроме того, педагог систематически отслеживает результаты индивидуального роста.

*Итоговый контроль* проводится в конце учебного года в виде проведения комплекса тестов на определение уровня физического развития туриста-спортсмена. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

#### 2.4. Оценочные материалы.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы по годам обучения, прирост спортивных достижений, участие в походах, соревнованиях (районные и областные соревнования по спортивному туризму, «Школа безопасности», Межрегиональный полевой лагерь «Юный спасатель»).

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива объединения (группы), заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге — воспитание физически здоровых патриотов своей Родины.

#### Показатели уровня достижения специальных навыков

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1-й год обучения	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пользоваться спортивным туристским снаряжением: страховочная система, карабин, жумар, восьмерка; - работать с веревками разного диаметра: формировать бухты веревок, вязать узлы (восьмерка, схватывающий, прямой, встречный, штыковой, удавка, стремя);</li> <li>- преодолевать туристские этапы;</li> <li>- пользоваться походным снаряжением: ставить и снимать палатку, правильно-но и быстро упаковывать рюкзак;</li> <li>- организовать ночлег в палатке;</li> </ul>	<p>Умеет пользоваться снаряжением частично, знает не все узлы, костер разводит с трудом, палатку ставит с помощью других, рюкзак укладывает, но не умело</p>	<p>Не умеет маркировать веревку, вязать узлы, проходить этапы, ставить палатку, разводить костер.</p>

	- заготавливать, перерабатывать и хранить дрова; - разводить и поддерживать костер; - приготовить в полевых условиях с соблюдением правил безопасности и природоохранных норм пищу.		
2-й год обучения	- занимает призовые места на соревнованиях по спортивному туризму, имеет спортивный разряд; - участвует в походах в качестве помощника педагога.	- участвует в соревнованиях по спортивному туризму на 1-2 классе дистанции; - участвует в походах выходного дня	Не участвует в соревнованиях и походах.

### Показатели общей физической подготовленности.

Упражнения и задания по тестированию физической подготовки приводятся в содержании программы для каждого года обучения, которые помогают оценить показатели общего физического развития.

- Бег 100 м (сек.);
- Кросс 1000/ 3000 м (мин., сек.);
- Челночный бег 3 по 10 м (сек.);
- Прыжок в длину с места (см.);
- Подтягивание / отжимание (количество раз);
- Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 60 сек.).

Данное тестирование проводится в начале каждого учебного года программы (входной контроль), в конце первого полугодия (промежуточный контроль) и в конце учебного года (итоговый контроль).

Уровень определяется в процентном соотношении результатов итогового тестирования по сравнению с результатами входного контроля.

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1-й год обучения	Увеличение на 50%	Увеличение на 25%	Результат не изменился или ухудшился
2-й год обучения	Увеличение на 30%	Увеличение на 15%	Результат не изменился или ухудшился

Примеры оценочного материала теоретической подготовки – в приложении 1.

## **2.5. Методические материалы.**

Образовательный процесс организуется в очной форме. Используются индивидуально-групповая и групповая формы организации образовательного процесса. Основными принципами обучения, предусмотренными программой являются:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многоуровневой подготовки.

*Принцип вариативности* предусматривает построение занятий по уровням с учетом знаний, умений и навыков учащихся, их психологических возможностей и способностей, развития индивидуальных особенностей обучающегося, разнообразие программного материала для практических занятий и тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

*Принцип природосообразности* - приоритет природных возможностей ребенка в сочетании с приобретенными качествами в его развитии.

*Принцип наглядности* – объяснение материала сопровождается демонстрацией наглядных пособий, схем, плакатов, проводится работа на местности.

В программе используются *межпредметные* связи с другими образовательными областями такими как география (работа с картами, определение азимута), биология (правила личной гигиены, охрана окружающей среды, первая медицинская помощь), ОБЖ (способы автономного выживания человека в природе), физическая культура.

Программа ориентирована на сотрудничество педагога с воспитанниками, на создание ситуации успешности, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей – на все то, что способствует самовыражению ребенка.

Для организации учебной деятельности учащихся используются следующие формы организации занятий:

*Фронтальная* характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания.

*Групповая* предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий.

*Индивидуальная* заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

*Круговая* предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах («станциях»).

Основные формы проведения занятий:

*Теоретические занятия* - рассказ, объяснение, лекция, беседа.

*Практические занятия в помещении* - обучение конкретным и практическим темам, когда рассказ и объяснение педагога сопровождаются демонстрацией и отработкой приемов и навыков без обязательности действий на местности (учебная тренировка).

*Практические занятия на местности* - отработка методики оценки обстановки и принятия решения на преодоление препятствия, выработка тактического плана действий; отработка технических приемов, способов преодоления препятствий и мер по обеспечению безопасности (учебная тренировка, учебные сборы).

*Самостоятельная работа* (выполнение домашних заданий); работа с печатными источниками, выполнение письменных и графических заданий, самостоятельное изучение и отработка технических приемов.

*Экскурсия* – посещение объекта с научными, учебными или общекультурными целями.

*Тренировочный поход* – передвижение туристской группы активным способом по заранее составленному маршруту, с выполнением учебных задач по темам программы.

Наряду с основными формами используются такие формы туристско-краеведческой деятельности как соревнования по спортивному туризму, ориентированию, топографии, военно-спортивные игры и др.

Общий алгоритм проведения занятия:

- введение в тему занятия;
- восприятие учебного материала по теме;
- практическая деятельность обучающегося по этой же теме;
- обобщение и обсуждение итогов занятия, анализ работ.

Для реализации программы применяются методы воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация) и следующие методы обучения:

*Словесный метод* представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии;

*Метод наглядности* способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий.

*Практический метод* тренировки, учебно-тренировочные походы, участие в соревнованиях различного уровня.

*Соревновательный метод*, который помогает развитию таких навыков, как сила, быстрота, ловкость, смелость, учит преодолевать трудности, приносит радость побед и успехов. Все это позволяет воспитывать уверенность в себе, учит не бояться поражений и стимулирует рост спортивного мастерства.

*Метод коллективного творческого дела* применяется во время подготовки к походам, соревнованиям и другим мероприятиям.

*Метод круговой тренировки:* чередование физических упражнений с умственными. Турист и ориентировщик на дистанции поставлены перед необходимостью выбрать из массы вариантов лучшее решение задачи, имея на это минимум времени.

*Метод проб и ошибок.* Напряженная работа мысли на дистанции связана с большой физической нагрузкой, ошибки при этом неизбежны, для того, чтобы свести их к минимуму, необходимо чаще участвовать в соревнованиях на различных дистанциях для накопления опыта принятия правильных решений. Метод подразумевает обязательный анализ дистанции после финиша: обмен мнениями с другими участниками, сравнение путей движения призеров со своими вариантами маршрута.

В программе используются следующие педагогические технологии:

– здоровьесберегающие технологии (строгая дозировка учебной нагрузки, построение занятий с учетом работоспособности обучающихся, соблюдение гигиенических требований, благоприятный эмоциональный настрой, проведение динамических пауз на теоретических занятиях и др.);

– информационно-коммуникационные технологии (подготовка презентаций по темам программы, использование на занятиях специализированных топографических программ и др.);

– личностно-ориентированные технологии (ориентация на индивидуальное состояние физического и психического здоровья обучающегося, его подготовленность, физкультурно-спортивные потребности и активность, воздействие на развитые и отстающие физические и моральные качества, индивидуальный подбор адекватных средств различных видов физической активности, определение индивидуального объема нагрузки, педагогика сотрудничества и др.);

– игровые технологии (организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр и др.).

### **Литература, методические пособия, использованные при составлении программы.**

1. Алексеев А.Л. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин ВМ. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Алешин ВМ., Серебренников А.В. Туристская топография. - М.: Профиздат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
6. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
7. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987
8. Иванов Е. Знакомьтесь - ориентирование, - В сб.: Сам выбирай туристский маршрут. - М., Профиздат, 1968.
9. Иванов Е.Л. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
10. Карманный справочник туриста. - М., Профиздат, 1982.
11. Комплект плакатов «Топографические знаки» (компания «Проект-Сервис», 2010 г.).
12. Комплект плакатов «Преодоление препятствий в лыжных походах» (компания «Проект-Сервис», 2010 г.).
13. Комплект плакатов «Лыжный туризм» (компания «Проект-Сервис», 2010 г.).
14. Комплект плакатов «Физическая подготовка юного туриста» (компания «Проект-Сервис», 2010 г.).
15. Коструб АА. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
16. Кодыш ЭЛ. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
17. Кодыш ЭЛ., Константинов Ю.С., Кузнецов ЮЛ. Туристские слеты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984.
18. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
19. Куликов ВМ., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
20. Куликов В.М., Ротштейн ЛМ. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
21. Кошельков СА. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
22. Лахин А.Ф., Былинский ВИ. Военная топография. - М.: Воениздат, 1963.
23. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
24. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов ИЛ. Лето, дети и туризм. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
25. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: Физкультура и спорт, 1972.

### **Литература, рекомендованная для педагогов.**

1. Алешин ВМ., Серебренников А.В. Туристская топография. - М.: Профиздат, 1985.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
4. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. - М.: Воениздат, 1971.
5. Гранильщиков Ю.В. и др. Горный туризм. - М.: Физкультура и спорт, 1966.
6. Каледин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1968.

7. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
8. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. - М.: Мысль, 1966.
9. Лахин А.Ф., Былинский В.И. Военная топография. - М.: Воениздат, 1963.
10. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: Физкультура и спорт, 1967.
11. Спутник туриста. - М.: Физкультура и спорт, 1969.
12. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: Физкультура и спорт, 1972.

#### **Литература, рекомендованная для обучающихся и родителей.**

1. Астапенко П.Д. Вопросы о погоде. – Л.: Гидрометеоиздат, 1982.
2. Буланова Н.А. Как пойти в поход. – Дубна: ЦДЮТиЭВ, 2000.
3. Головачев М.В., Мухамодинов Н.Ф. Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря: (Вопросы безопасности): Пособие по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». – Нижний Новгород: Изд-во НГТУ, 2001.
4. Дубровский В.И. Все виды массажа. – М.: Молодая гвардия, 1994.
5. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств/ Под общ. Ред. А.В.Карасева. – М.: Лептос, 1994.
6. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. 3-е мзд., испр., доп. и перераб. – М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО - Пресс», 2000.
7. Краткий географически словарь для школьников /Под ред. Г.И.Немкова. – М.: Недра, 1989.
8. Коструб А.А.К 72 Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1986.
9. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
10. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
11. Медицинский справочник: Спасение 03, или первая помощь при несчастных случаях. СПб.: Герион, 1995.
12. Огородников Б.И. С компасом и картой по ступеням ГТО. М., Физкультура и спорт, 1973.
13. Самоленко А.А. Благоустройство и оборудование туристских маршрутов. Краснодар 2003.
14. Самойленко А.А. Твердый Д.А. Туристскими тропами Кубани. Краснодар, 2004.
15. Скрягин Л.Н. Морские узлы. – М.: Транспорт, 1998.
16. Фисенко Т. Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
17. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
18. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском походе. – М Профиздат, 2006.

## Оценочные диагностические материалы (теоретические знания)

### Тест по безопасности (пример)

#### 1. Правила безопасности на транспорте

1.1. Ваша группа садится в электричку. Войдя в вагон, Вы сделаете:

- а) остановитесь в тамбуре;
- б) пройдете в середину вагона;
- в) сядете на первое свободное место.

1.2. Вы ждете зимой электричку на платформе. Холодно. Чтобы согреться, Вы будете делать:

- а) бегать по платформе, играть в салочки и т.п.;
- б) оденете дополнительную одежду;
- в) толкаться, пытаясь согреться.

1.3. При приближении поезда безопасно стоять:

- а) у края платформы;
- б) не ближе 1 м;
- в) не ближе 3 м.

1.4. Ваша группа едет в автобусе. Как лучше поступить:

- а) не снимать рюкзаков;
- б) снять их, поставить около себя;
- в) снять рюкзаки, сложить в одно место.

1.5. В автобусе дальнего следования не хватило место для сидения. Что лучше сделать:

- а) стоять в проходе;
- б) сесть третьим человеком на сидение;
- в) сесть на пол на рюкзак или сидишку.

1.6. В походе Вашу группу подвозят на грузовике. Как Вы поступите:

- а) будете стоять у бортика;
- б) каждый сядет на свой рюкзак;
- в) сложите рюкзаки в одно место, все сядете вместе.

#### 2. Правила безопасности на дороге, в городе:

2.1. Вашей группе надо пройти участок пути вдоль шоссе. Где безопаснее идти:

- а) навстречу транспорту по левой стороне;
- б) по ходу транспорта по правой стороне;
- в) часть группы по правой стороне, часть по левой, что бы не было толпы.

2.2. Если группа идет вдоль шоссе, то надо:

- а) идти всем вместе строем;
- б) идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе;
- в) идти плотной группой, взявшись за руки.

2.3. Группе надо перейти шоссе с оживленным движением. Как это лучше сделать:

- а) каждый самостоятельно перейдет дорогу;
- б) все вместе одной группой;
- в) все вместе шеренгой вдоль шоссе;
- г) все вместе строем по одному.

2.4. Ваш поход закончился в незнакомом городе. Как Вы пойдете осматривать город:

- а) все вместе одной группой с руководителем;
- б) каждый кто с кем хочет или по одному;
- в) определенными группами со старшим по группе.

2.5. Как быстрее всего попасть в конфликт с местным населением:

- а) громко общаться между собой, обсуждая и высмеивая окружающих;

- б) ходить по городу по одному;
- в) показать, что у тебя много денег;
- г) ходить вместе по 3-4 человека, не привлекая к себе внимания

2.6. Если Вы отстали от своей группы во время осмотра города, то что лучше сделать:

- а) идти обратно на место встречи (на вокзал и т.п.);
- б) ждать на одном месте;
- в) догнать группу.

### 3. Правила безопасности во время ночлега в полевых условиях.

3.1. Вы ищите место для ночлега в летнем походе по Нижегородской области. В первую очередь оно должно быть:

- а) рядом с водой;
- б) рядом с дровами;
- в) подальше от людей.

3.2. Воду из ручья можно (нельзя) пить, если она:

- а) прозрачная;
- б) мутная;
- в) на поверхности - пена;
- г) на поверхности - мусор (хвоя, ветки).

3.3. Воду из пруда, озера, реки :

- а) можно сразу же пить;
- б) сначала нагреть, потом пить;
- в) сначала прокипятить, потом пить.

3.4. Если для очистки воды использовать раствор марганцовки, то цвет раствора должен быть:

- а) бледно-розовый;
- б) красный;
- в) темно-красный.

3.5. Если Вы увидели змею, что лучше сделать:

- а) громко закричать;
- б) тихо уйти, не привлекая внимания;
- в) топая ногами, дать ей уползти.

3.6. Как лучше завалить дерево толщиной свыше 20 см:

- а) спилить;
- б) срубить;
- в) раскачать руками.

3.7. Как правильно спилить дерево:

- а) пилить с той стороны, куда оно должно упасть;
- б) пилить с противоположной стороны, куда оно должно упасть;
- в) подпилить с любой стороны, потом толкать руками в нужную сторону.

3.8. Если при пилке дерева оно начало падать, надо:

- а) руками толкать его в нужную сторону;
- б) отойти подальше;
- в) отклонять в сторону дерева, растущие на пути падения.

3.9. Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева:

- а) стоять на той же стороне, что и ветки;
- б) стоять на другой стороне от веток;
- в) дерево между ног.

3.10. На месте Вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать:

- а) спилить все;
- б) оставить их в запас;
- в) переставить лагерь в другое место.

3.11. На каком расстоянии от деревьев должен быть костер:

- а) 1 м;
- б) 3 м;
- в) 5 м.

3.12. В летнем походе дежурный у костра одевает:

- а) шорты, шапочка;
- б) обувь, рукавицы;
- в) обувь, брюки, рубашка, рукавицы, шапочка.

Критерии оценивания устного опроса:

- 18 б - 11б - высокий уровень,
- 10 б - 8б базовый уровень,
- 7 б - 1б начальный уровень

**Примерные вопросы устного опроса по теме: «Обеспечение безопасности»**

1. Что такое гигиена?

Ответ: Гигиена – это область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека.

2. Что такое закаливание?

Ответ: Закаливание – это приспособление организма к воздействиям неблагоприятных факторов внешней среды.

3. Принципы закаливания?

Ответ: - Индивидуальность (подбор процедур под контролем врача);  
- Постепенность (постепенное повышение дозировки);  
- Систематичность (многократное воздействие того или иного фактора).

4. Виды закаливания?

Ответ: - Общее (полезно для любого организма от детей до стариков);  
- Специальное (проводят людям определенных профессий для работы в экстремальных ситуациях).

5. Какие способы входят в закаливание водой?

Ответ: а) Обтирание  
б) Обливание  
в) Купание

6. Какими носками лучше всего пользоваться в походе?

Ответ Хлопчато-бумажными и шерстяными;

7. В случае если Вы забыли взять с собой зубную пасту в поход:

Ответ необходимо попросить у товарища, если не имеется, то можно чистить мылом;

8. Можно ли использовать растения при оказании первой доврачебной помощи:

Ответ да, но необходимо знать, что они являются лекарственными;

9. Почему требования к соблюдению правил личной гигиены в походных условиях выше, чем в домашних? Обоснуйте свою точку зрения.

10. Почему в пешем походе необходим тщательный уход за ногами и как он обеспечивается?

11. Почему каждому участнику похода на природу необходимо уметь оказывать первую помощь?

Критерии оценивания устного опроса:

- 11 б - 9б - высокий уровень,
- 8 б - 4б базовый уровень,
- 3 б - 1б начальный уровень