

Министерство образования и науки Республики Бурятия  
Комитет по образованию Администрации г. Улан -Удэ  
МАОУ ДО «Городской Дворец детского (юношеского) творчества» г. Улан -Удэ

«Принято»  
на Педагогическом совете  
МАОУ ДО «ГДДЮТ»  
Протокол № 1  
«30» августа 2023 г.

Утверждаю»  
Директор МАОУ ДО «ГДДЮТ»  
  
Пихсева О.Я.  
Приказ № 46  
от «30» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**«ТУРИЗМ С ЭЛЕМЕНТАМИ ОРИЕНТИРОВАНИЯ»**

**Направленность:** туристско-краеведческая  
**Возраст обучающихся:** 7 - 9 лет  
**Срок реализации программы:** 1 год (216 часов)  
*(количество лет и часов обучения)*  
**Уровень:** стартовый  
*(стартовый, базовый, предпрофильный)*

**Автор -составитель:**  
Халташкина Ольга Николаевна  
педагог дополнительного образования

г. Улан -Удэ  
2023

## Оглавление

I.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы .....	3
1.1.	Пояснительная записка .....	3
1.2.	Цель, задачи, ожидаемые результаты .....	5
1.3.	Содержание программы .....	6
II.	Комплекс организационно педагогических условий .....	16
2.1.	Календарный учебный график .....	16
2.2.	Условия реализации программы .....	22
2.3.	Формы аттестации .....	22
2.4.	Оценочные материалы .....	22
	Список литературы .....	23

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Нормативно-правовое обоснование программы:**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «ТУРИЗМ С ЭЛЕМЕНТАМИ ОРИЕНТИРОВАНИЯ» (далее - Программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20.11.1989 г.);
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ;
3. Указ Президента РФ от 07.05.2012 г. N 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики»;
4. Указ Президента РФ от 07.05.2012 г. N 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
5. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента РФ от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
7. Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
8. Распоряжение Министерства просвещения РФ от 21.06.2021 г. N p-126 об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;
9. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р;
10. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 г. № 298н;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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»;
12. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27.10.2020 г.);
13. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 г. N1ДГ 245/06);
14. Методические рекомендации «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления» (Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 г. № СК-295/06);
15. Закон Республики Бурятия «Об образовании в Республике Бурятия» от 13 декабря 2013 года № 240-з (с изменениями на 06.03.2023 г.);
16. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 512-р от 24.08.2015 г. N 512-р. Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия;

17. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 285-р от 25.05.2017 г. Стратегия развития воспитания в республике Бурятия на период до 2025года;

18. Распоряжение Правительства Республики Бурятия №247-р от 26.05.2021 г. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Республике Бурятия на период до 2025 года;

19. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;

20. Программа развития МАОУ ДО «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;

21. Иные локальные нормативные акты МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ, регламентирующие образовательный процесс.

**Актуальность** программы «Туризм с элементами ориентирования» заключается в том, что у туризма есть огромный воспитательный потенциал, который поддерживается здоровьесберегающими принципами, первый из которых «Не навреди!» - себе, другим людям, природе. Туризм помогает вести здоровый образ жизни, решать вопросы взаимодействия – считаться с мнением и интересами других участников похода, оказывать помощь, замечать затруднения, так как все участники, особенно в походной жизни, зависят друг от друга.

Туризм создает благоприятные условия для воспитания волевых качеств, в частности преодоление трудностей как физические, так и моральные, обогащаются представления о доброте, честности, справедливости. Дети учатся быть отзывчивыми, появляется способность правильно оценивать свои поступки и поступки своих одноклассников, видеть результат своих действий, понимать причину и следствие.

Решаются задачи трудового воспитания, дети приобретают навык самообслуживания, умение трудиться в коллективе, планировать свою деятельность, отвечать за качество результата. Всё вышеперечисленное является важным фактором воспитания личности в современном обществе.

**Вид программы:** модифицированная.

**Направленность программы:** туристско-краеведческая

**Адресат программы**

Программа имеет стартовый уровень сложности и адресована обучающимся младшего школьного возраста (7-9 лет).

Программа рассчитана на 1 год обучения и адресована учащимся 1-3 классов (7-9 лет), проявляющим интерес к туристским прогулкам, походам, экскурсиям, соревнованиям.

Возрастные особенности учащихся используются в данной программе в полной мере. У детей младшего школьного возраста туризм развивает и поддерживает такие психологические особенности, как любознательность, конкретность мышления, подвижность и высокая впечатлительность. Дети в этот период подражают взрослым и ровесникам, но наряду с этим начинают проявлять индивидуальность. Занятия туристско-краеведческой деятельностью позволяет им реализовать свои лучшие качества, умение дружить и ценить дружбу. Дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, создание ситуации успеха для каждого учащегося, помогает детям выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность.

В группу принимаются все дети, изъявившие желание заниматься по данной программе, в т.ч. имеющие медицинское заключение. Набор свободный. Согласие родителей и собеседование обязательно. Необходим набор документов, в т.ч. медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий.

**Срок и объем освоения программы**

Даты начала и окончания учебного года: с 4 сентября 2023 по 31 мая 2024 г.

**Срок реализации программы** – 1 год / 9 месяцев / 36 недель.

**Объем программы за весь период обучения** – 216 часов:

1 год обучения – стартовый уровень – 216 часов / 24 часа в месяц / 6 часов в неделю;

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательной деятельности:** группы одновозрастные.

**Режим занятий.**

Продолжительность занятия – 1 академический час (45 минут / 15 минут перерыв).

Количество часов в неделю:

1 год обучения – 6 часов (3 раза в неделю по 2 занятия);

## 1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Цель:** развить устойчивый интерес обучающихся к туризму и спортивному ориентированию.

**Образовательные задачи**

**Обучающие (предметные):**

1. познакомить с различными видами туризма и спортивным ориентированием как видом спорта;
2. дать представление о личном, групповом и специальном снаряжении, организации привалов и ночлегов и особенностях питания в походе;
3. познакомить с туристскими должностями в походе и их функционале;
4. сформировать представления о назначении и использовании топографических и спортивных карт;
5. обучить приемам работы с компасом и картой;
6. дать представление об истории родного края;
7. дать представления об основах гигиены и оказания первой доврачебной помощи.

**Воспитательные (личностные):**

1. воспитать гуманное отношение к природе;
2. выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать в коллективе, измерять свои возможности с выбранным видом туристской деятельности.

**Развивающие (метапредметные):**

1. воспитать потребность в здоровом образе жизни, в регулярных занятиях спортом;
2. развить творческие способности и инициативу учащихся;
3. развить внимательность, наблюдательность, коммуникативность и творческий интеллект учащихся;
4. развить силу, выносливость, координацию движений.

### Ожидаемые результаты

**Обучающиеся будут знать/будут иметь представление о/будут уметь:**

• технику безопасности и правила поведения на занятиях, в природных условиях (в лесу, около воды, рядом с железнодорожными и автомобильными путями), на соревнованиях, на занятиях,

- основы туристской подготовки
- основы спортивного ориентирования,
- основы краеведения и экологического воспитания
- основы гигиены, первой доврачебной помощи, профилактики травм

**В результате 1-го года обучения по данной программе обучающиеся:**

- будут знать технику безопасности и правила поведения в природных условиях, на соревнованиях,
- получат навыки подготовки к походу: одежда, обувь, питание, личное и групповое снаряжение, укладка рюкзака, личная походная аптечка,
- будут знать виды костров, туристские песни, узлы, порядок движения на маршруте,
- будут иметь представление о спортивном ориентировании как виде спорта

- будут иметь представление о личной и общественной гигиене туриста, о профилактике травм, действиях при получении травмы,
- будут знать историю районов походов
- будут знать основы экологического поведения в природных и городских условиях
- примут участие в однодневных и двухдневных походах
- примут участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### Способы и формы проверки результатов

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

**Промежуточный контроль** проводится в декабре-январе после совершения похода. По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебного плана.

**Итоговый контроль** проводится в апреле-мае – выставлением зачета. Зачет выставляется при условии регулярного посещения занятий программы, выполнения практических заданий на занятии, участия в походах не менее двух раз за четверть, участия в соревнованиях.

Формами **промежуточного** и **итогового** контроля являются:

- теоретическое тестирование на определение уровня знаний по общей туристской подготовке, вопросам экологии, теории спортивного ориентирования; наблюдение, беседа, опрос;

- соревнования районного и городского уровня по общей туристской подготовке, спортивному ориентированию.

Данные формы контроля будут подобраны в зависимости от физических и физиологических данных ребенка.

## 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	1 год обучения, ч.
1.	<i>Теоретические занятия</i>	72
2.	<i>Практические занятия</i>	144
3.	<i>Форма контроля</i>	Тестирование, беседа, поход, соревнования
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>216</b>

### 1.3.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 1-ый год обучения

(Т – теоретические занятия, П – практические занятия)

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Т	П	Форма контроля
1.	Тема 1. Знакомство с группой. Презентация секции туризма, планы на год, документы для занятий туризмом и ориентированием.	2	1	1	Беседа, наблюдение
2.	Тема 2. Техника безопасности и правила поведения на занятиях, на занятиях на местности, соревнованиях, в походах.	4	1	3	Практическая работа

<b>3.</b>	<b>Раздел 1. Основы туристской подготовки</b>	<b>83</b>	<b>29</b>	<b>54</b>	
3.1.	Тема 3. Личная ответственность участников группы на занятиях, соревнованиях, в походах.	2	1	1	Опрос, беседа
3.2.	Тема 4. Личное снаряжение туриста. Одежда, обувь, посуда. Требования к снаряжению, выбор, уход. Список.	10	4	6	Практическая работа
3.3.	Тема 5. Групповое снаряжение туриста: ответственные, ремонтный набор, уход, палатки, костровое оборудование. Список.	10	4	6	Практическая работа
3.4.	Тема 6. Организация питания: требования, перекусы, приготовление.	4	1	3	Практическое занятие
3.5.	Тема 7. Изучение походных песен.	8	4	4	Практическая работа
3.6.	Тема 8. Объективные и субъективные опасности в туризме.	4	1	3	Работа в группах
3.7.	Тема 9. Туристские должности в группе.	4	1	3	Тест
3.8.	Тема 10. Укладка рюкзака.	4	1	3	Практическая работа
3.9.	Тема 11. Привалы, ночлеги, дневки: выбор места, безопасность, санитарные зоны.	10	3	7	Практическая работа
3.10	Тема 12. Костер: техника безопасности, выбор места, дежурные, дрова, розжиг, тушение.	8	2	6	Практическая работа
3.11	Тема 13. Палатка: выбор места, установка.	8	2	6	Практическая работа
3.12	Тема 14. Правила движения в походе, преодоление препятствий.	3	1	2	Практическая работа
3.13	Тема 15. Подведение итогов походов, соревнований.	8	4	4	Контрольная точка
<b>4.</b>	<b>Раздел 2. Основы спортивного ориентирования (СО)</b>	<b>51</b>	<b>15</b>	<b>36</b>	
4.1.	Тема 16. СО. Виды. Снаряжение. Правила соревнований.	3	1	2	Контрольная точка
4.2.	Тема 17. Техника безопасности. Одежда и обувь ориентировщика.	4	2	2	Практическая работа
4.3.	Тема 18. Спортивная карта: ориентирование карты по северу, масштаб, чтение карты, ориентиры, условные знаки.	16	4	12	Практическое занятие. Соревнования
4.4.	Тема 19. Техника ориентирования: чтение карты, сопоставление карты с местностью.	16	4	12	Практическое занятие
4.5.	Тема 20. Тактика ориентирования: выбор движения по дистанции.	12	4	8	Соревнования, практические занятия
<b>5.</b>	<b>Раздел 3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>22</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	
5.1.	Тема 21. Здоровый образ жизни. Вредные привычки.	3	1	2	Беседа
5.2.	Тема 22. Врачебный контроль и самоконтроль.	2	1	1	Беседа

5.3.	Тема 23. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях, в походах, соревнованиях.	3	2	1	Беседа, практическое занятие
5.4.	Тема 24. Личная и групповая походная аптечка.	2	1	1	Тестовая работа
5.5.	Тема 25. Техника безопасности и правила поведения.	2	1	1	Беседа
5.6.	Тема 26. Ссадины, ушибы, капиллярное и носовое кровотечение, боли в животе, головная, зубная боль, тепловой или солнечный удар.	2	1	1	Беседа, практическое занятие
5.7.	Тема 27. Обморожения, ожоги.	2	1	1	Беседа
5.8.	Тема 28. Венозное и артериальное кровотечение.	2	1	1	Беседа
5.9.	Тема 29. Травмы и переломы.	4	2	2	Беседа
<b>6.</b>	<b>Раздел 4. Основы краеведения</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
6.1.	Тема 30. Определение района похода (соревнований), сбор сведений.	8	4	4	Практическая работа
<b>7.</b>	<b>Раздел 5. Основы экологического воспитания</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	
7.1.	Тема 31. Туризм как средство экологического воспитания учащихся.	2	1	1	Беседа
7.2.	Тема 32. Воспитание бережного отношения к природе, взаимоподдержки, привлечение внимания учащихся к соблюдению чистоты. Формирование основ экологической культуры.	8	2	6	Практическая работа
7.3.	Тема 33. Охрана природы и природных памятников в походе. Взаимосвязь туризма и охраны природы.	8	2	6	Беседа
7.4.	Тема 34. Экологический туризм. Личная ответственность.	8	1	7	Посещение экотропы
<b>8.</b>	<b>Раздел 6. Техника туризма</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	
8.1.	Тема 35. Туристские узлы.	12	4	8	Практическая работа
8.2.	Тема 36. Специальное снаряжение.	8	1	7	Практическая работа
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>72</b>	<b>144</b>	

### 1.3.3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

#### 1 год обучения

Программа состоит из шести разделов: «Основы туристской подготовки», «Основы спортивного ориентирования», «Основы гигиены и первая доврачебная помощь», «Основы краеведения», «Основы экологического воспитания», «Техника туризма». Данные тематические разделы идут в смешанном порядке.

#### **Тема 1 (2 ч.).**

*Теория (1 ч.).*

*Практика (1 ч.).*



*Формы контроля.*

Тема 1. Вводное занятие. Знакомство с детьми. Туристский опыт детей. Презентация секции туризма: виды туризма, виды туристских мероприятий, демонстрация снаряжения. Необходимый набор документов для занятий туризмом.

**Тема 2 (4 ч.).**

*Теория (1 ч.).* История спортивного ориентирования (СО). Виды СО. Спортсмены. Техника безопасности в спортзале, на занятиях на местности, на соревнованиях.

*Практика (3 ч.).* Выезд на соревнования по СО.

*Формы контроля.*

**Раздел 1.**

**Тема 3 (2 ч.).**

*Теория (1 ч.).* Техника безопасности и правила поведения в природных условиях – в лесу, около водоёма. Одежда – «трёхслойный принцип», соответствующая обувь. Роль запасных вещей в походе.

*Практика (1 ч.).* Сдача необходимых документов.

*Формы контроля.*

**Тема 4 (10 ч.).**

*Теория (4 ч.).* Туристско-бытовые навыки: личное и групповое снаряжение - перечень, питьевой режим и питание в походе - что можно, что нельзя. Походная посуда. Выдача чек-листа с необходимой информацией.

*Практика (6 ч.).* Интерактивная игра с правильным распределением вещей на личное и групповое, ненужное и необходимое в походе. Укладка рюкзака. Сдача документов. Подготовка к первому выходу - туристской прогулке.

*Формы контроля.*

**Тема 5 (10 ч.).**

*Теория (4 ч.).*

*Практика (6 ч.).*

*Формы контроля.*

Тема 5. Первая туристская прогулка.

Теория: техника безопасности и правила поведения в природных условиях. История и топонимика местности. Техника безопасности при поиске дров, при розжиге костра, при работе с кипятком.

Практика: проверка рюкзаков на предмет соответствующего содержания. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Остановки. Правильно надетый рюкзак. Соблюдение климат-контроля. Правила экологичного отношения к лесу «Не оставляй следа». Устройство временного лагеря. Сбор дров, растопки для костра. Розжиг костра, его поддержание, функции костра. Общий прием пищи, умение делиться едой. Правильное тушение костра. Уборка места лагеря перед уходом группы.

**Тема 6 (4 ч.).**

*Теория (1 ч.).*

*Практика (3 ч.).*

*Формы контроля.*

Тема 6. Точка (анализ туристского мероприятия, подведение итогов): поведение, ошибки, что забыли, что не пригодилось. История спортивного ориентирования как вида спорта.

Теория: личный анализ, выводы по походу. История спортивного ориентирования. Виды спортивного ориентирования.

Практика: знакомство с электронным снаряжением спортсмена-ориентировщика.

**Тема 7 (8 ч.).***Теория (4 ч.).**Практика (4 ч.).**Формы контроля.*

Тема 7. Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию.

Теория: Краткая информация о правилах соревнований. Понятия «спортивная карта», «условные знаки», «масштаб», «дистанция», «контрольный пункт».

Практика: практическая работа с карточками условных знаков. Игры на запоминание.

**Тема 8 (4 ч.).***Теория (1 ч.).**Практика (3 ч.).**Формы контроля.*

Тема 8. Выезд на соревнования по спортивному ориентированию.

Теория: техника безопасности и правила поведения на соревнованиях.

Практика: получение стартовых номеров. Физическая разминка. Пробный забег по ориентировочной дистанции. Прохождение дистанции, взятие КП. Проверочный забег по дистанции.

**Тема 9 (4 ч.).***Теория (1 ч.).**Практика (3 ч.).**Формы контроля.*

Тема 9. Точка: ошибки, пройденная и непройденная дистанция, психологические особенности.

Теория: личный анализ, подведение итогов. Изучение условных знаков категорий «Искусственные объекты», «Растительность».

Практика: работа с условными знаками категорий «Искусственные объекты», «Растительность».

**Тема 10 (4 ч.).***Теория (1 ч.).**Практика (3 ч.).**Формы контроля.*

Тема 10. Личная гигиена туриста.

Теория: Понятие о гигиене: ее значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей.

**Тема 11 (10 ч.).***Теория (3 ч.).**Практика (7 ч.).**Формы контроля.*

Тема 11. Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию.

Теория: Работа со спортивной картой, условными знаками, расстояние на дистанции. Честность на соревнованиях.

Практика: практическая работа с карточками условных знаков.

**Тема 12 (8 ч.).***Теория (2 ч.).*

*Практика (6 ч.).*

*Формы контроля.*

Тема 12. Выезд на соревнования по спортивному ориентированию.

Теория: техника безопасности и правила поведения на соревнованиях.

Практика: получение стартовых номеров. Физическая разминка. Пробный забег по ориентировочной дистанции. Прохождение дистанции, взятие КП. Проверочный забег по дистанции.

**Тема 13 (8 ч.).**

*Теория (2 ч.).*

*Практика (6 ч.).*

*Формы контроля.*

Тема 13. Узлы в туризме.

Теория: Техника безопасности при работе с веревками, репшнурами.

Практика: отработка навыков вязки узлов «восьмерка» двумя способами.

**Тема 14 (3 ч.).**

*Теория (1 ч.).*

*Практика (2 ч.).*

*Формы контроля.*

Тема 14. Личная походная аптечка.

Теория: состав, хранение, транспортировка.

Практика: создание индивидуальной походной аптечки.

**Тема 15 (8 ч.).**

*Теория (4 ч.).*

*Практика (4 ч.).*

*Формы контроля.*

Тема 15. Походная песня.

Теория: выбор песни, разучивание.

Практика: исполнение песни наизусть.

**Тема 16 (3 ч.).**

*Теория (1 ч.).*

*Практика (2 ч.).*

*Формы контроля.*

Тема 16. Подготовка походного чек-листа.

Теория: Подготовка чек-листа: одежда, обувь, питание, питьевой режим. Личное и групповое снаряжение.

Практика: распределение общего снаряжения.

**Тема 17 (4 ч.).**

*Теория (2 ч.).*

*Практика (2 ч.).*

*Формы контроля.*

Тема 17. Поход выходного дня (ПВД).

Теория: техника безопасности. История и топонимика местности. Техника безопасности при работе при поиске дров, при розжиге костра.

Практика: проверка рюкзаков на предмет соответствующего содержания. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Остановки. Техника движения на подъемах и спусках. Правильно надетый рюкзак. Соблюдение климат-контроля. Правила

экологичного отношения к лесу «Не оставляй следа». Устройство временного лагеря. Помощь другу. Сбор дров, растопки для костра. Самостоятельный розжиг костра, его поддержание. Общий прием пищи, умение делиться едой. Правильное тушение костра. Наблюдение за своим самочувствием. Уборка лагеря перед уходом группы.

### **Тема 18 (16 ч.).**

*Теория (4 ч.).*

*Практика (12 ч.).*

*Формы контроля.*

Тема 18. Узлы в туризме.

Теория: Техника безопасности при работе с веревками, репшнурами.

Практика: отработка навыков вязки узлов «восьмерка», «прямой» двумя способами.

### **Тема 19 (16 ч.).**

*Теория (4 ч.).*

*Практика (12 ч.).*

*Формы контроля.*

Тема 19. Объективные и субъективные опасности в туризме.

Теория: природные опасности – землетрясения, камнепад, нападение диких животных, опасные метеорологические условия. Профилактика несчастных случаев – сбор информации о районе похода. Дисциплина в походах и на занятиях – основа безопасности.

Практика: решение ситуационных задач.

### **Тема 20 (12 ч.).**

*Теория (4 ч.).*

*Практика (8 ч.).*

*Формы контроля.*

Тема 20. Туристские должности в походе. Личное и групповое снаряжение.

Теория: определение туристских должностей – постоянных и временных, распределение должностей на второй поход, обязанности. Снаряжение в походе: уход за ним, ответственность участников похода за групповое снаряжение, понимание личной ответственности за свою подготовку к походу, за вверенное снаряжение.

### **Тема 21 (3 ч.).**

*Теория (1 ч.).*

*Практика (2 ч.).*

*Формы контроля.*

Тема 21. Подготовка к выезду на скалодром.

Теория: История скалолазания. Олимпийский вид спорта. Техника безопасности и правила поведения на скалодроме. Соответствующее снаряжение, одежда и обувь. Питание и питьевой режим. Дисциплина на выездном мероприятии.

Практика: знакомство со специальным снаряжением.

### **Тема 22 (2 ч.).**

*Теория (1 ч.).*

*Практика (1 ч.).*

*Формы контроля.*

Тема 22. Выезд на скалодром.

Теория: техника безопасности и правила поведения на скалодроме.

Практика: разминка. Тренировка. Работа со специальным снаряжением.

### **Тема 23 (3 ч.).**

*Теория (2 ч.).*

*Практика (1 ч.).*

*Формы контроля.*

Тема 23. Подведение итогов.

Теория: анализ, введение походного дневника (дневника впечатлений).

Практика: заполнение походного дневника.

**Тема 24 (2 ч.).**

*Теория (1 ч.).*

*Практика (1 ч.).*

*Формы контроля.*

Тема 24. Экологический туризм.

Теория: Экологические проблемы. Личная ответственность. Примеры экологического туризма в регионе. «Красная книга» Иркутской области. Сортировка отходов.

Практика: личная практика по сортировке мусора дома.

**Тема 25 (2 ч.).**

*Теория (1 ч.).*

*Практика (1 ч.).*

*Формы контроля.*

Тема 25. Походная песня.

Теория: выбор песни, разучивание.

Практика: исполнение песни наизусть (при возможности – под гитару)

**Тема 26 (2 ч.).**

*Теория (1 ч.).*

*Практика (1 ч.).*

*Формы контроля.*

Тема 26. Спортивное ориентирование.

Теория: техника безопасности. Ориентирование на местности.

Практика: Нахождение КП.

**Тема 27 (2 ч.).**

*Теория (1 ч.).*

*Практика (1 ч.).*

*Формы контроля.*

Тема 27. Самостоятельный розжиг костра.

Теория: техника безопасности при розжиге костра.

Практика: розжиг костра. Умение пережечь нитку над костром.

**Тема 28 (2 ч.).**

*Теория (1 ч.).*

*Практика (1 ч.).*

*Формы контроля.*

Тема 28. Соревнования по туризму.

Теория: Техника безопасности и правила поведения.

Практика: прохождение пробных этапов соревнований.

**Тема 29 (4 ч.).**

*Теория (2 ч.).*

*Практика (2 ч.).*

*Формы контроля.*

Тема 29. Подготовка к походу.

Теория: Подготовка: одежда, обувь, питание, питьевой режим. Личное и групповое снаряжение.

Практика: распределение общего снаряжения.

**Тема 30 (8 ч.).**

*Теория (4 ч.).*

*Практика (4 ч.).*

*Формы контроля.*

Тема 30. Поход выходного дня.

Теория: техника безопасности. История и топонимика местности. Техника безопасности при работе при поиске дров, при розжиге костра.

Практика: проверка рюкзаков на предмет соответствующего содержания. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Остановки. Техника движения на подъемах и спусках. Правильно надетый рюкзак. Соблюдение климат-контроля. Правила экологичного отношения к лесу «Не оставляй следа». Устройство временного лагеря. Помощь другу. Сбор дров, растопки для костра. Самостоятельный розжиг костра, его поддержание. Общий прием пищи, умение делиться едой. Правильное тушение костра. Наблюдение за своим самочувствием. Уборка лагеря перед уходом группы.

**Тема 31 (2 ч.).**

*Теория (1 ч.).*

*Практика (1 ч.).*

*Формы контроля.*

Тема 31. Узлы в туризме.

Теория: Техника безопасности при работе с веревками, репшнурами.

Практика: отработка навыков вязки узлов «восьмерка», «прямой» двумя способами, «грейпвайн».

**Тема 32 (8 ч.).**

*Теория (2 ч.).*

*Практика (6 ч.).*

*Формы контроля.*

Тема 32. Объективные и субъективные опасности в туризме.

Теория: субъективные опасности: человеческий фактор – недисциплинированность, конфликты в группе, потеря снаряжения, личные скрытые заболевания, переоценка своих возможностей, отравления (проба несъедобных ягод, грибов, сырой воды).

**Тема 33 (8 ч.).**

*Теория (2 ч.).*

*Практика (6 ч.).*

*Формы контроля.*

Тема 33. Ремонтный набор в походе.

Теория: состав, транспортировка.

Практика: создание ремнабора. Назначение ответственных.

**Тема 34 (8 ч.).**

*Теория (1 ч.).*

*Практика (7 ч.).*

*Формы контроля.*

Тема 34. Спортивное ориентирование. Условные знаки. Техника ориентирования.

Практика: работа со спортивной картой, масштабом, условными знаками, с компасом. Выполнение упражнений и задач. Ориентирование карты.

**Тема 35 (12 ч.).**

*Теория (4 ч.).*

*Практика (8 ч.).*

*Формы контроля.*

Тема 35. Здоровый образ жизни.

Теория: что такое здоровье, из чего состоит здоровый образ жизни. Вредные привычки и их влияние на здоровье и работоспособность туриста.

Практика: зарядка, закаливание, пробежка.

**Тема 36 (8 ч.).**

*Теория (1 ч.).*

*Практика (7 ч.).*

*Формы контроля.*

Тема 36. Поход выходного дня.

Теория: техника безопасности. История и топонимика местности. Техника безопасности при работе при поиске дров, при розжиге костра.

Практика: проверка рюкзаков на предмет соответствующего содержания. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Остановки. Техника движения на подъемах и спусках. Правильно надетый рюкзак. Соблюдение климат-контроля. Правила экологичного отношения к лесу «Не оставляй следа». Устройство временного лагеря. Помощь другу. Сбор дров, растопки для костра. Самостоятельный розжиг костра, его поддержание. Общий прием пищи, умение делиться едой. Правильное тушение костра. Наблюдение за своим самочувствием. Уборка лагеря перед уходом группы. Заполнение походного дневника.

## **II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

## 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	2	10.00-12.00	Теоретическое занятие (ТЗ)	2	Знакомство с группой. Презентация ТК «Горизонт». Документы.	5 каб. ГДДЮТ	
2.		3			2	Спортивная карта. Знаки дистанции.		
3.		8			2	Одежда и обувь в походе.		
4.		9			2	Личное походное снаряжение. Сбор документов.		
5.		10			2	Питание в походе. Сбор документов.		
6.		15			2	Экоправила в лесу. Туристские правила.		
7.		16			2	Понятие «климат-контроль». Состав леса, название растений, определение деревьев		
8.		17			2	Обозначение объектов местности на спортивной карте		
9.		22			2	Спортивная карта. Разделы условных знаков.		Поход
10.		23			2	Стороны горизонта. Игра. Графический диктант.		
11.		24			2	Понятие «масштаб». Викторина по условным знакам.		
12.		29			2	Работа на местности с рельефом и знаками рельефа.		
13.		30			2	Работа на местности со знаками растительности.		
14.	Октябрь	1	10.00-12.00		2	Работа на местности со знаками искусственных сооружений		
15.		6			2	Работа со спортивной картой. Ориентирование по северу.		
16.		7			2	Определение расстояния между контрольными пунктами (КП) на карте и на местности		
17.		8			2	Определение КП по линейным условным знакам		
18.		13			2	Групповое походное снаряжение.		
19.		14			2	Значение песни в походе. Разучивание песни.		



20.		15			2	Личное и групповое снаряжение. Викторина по личному и групповому снаряжению		
21.		20			2	Выбор маршрута: район похода, расстояние, погода, сбор сведений.		
22.		21			2	Работа с интернет-ресурсами по прогнозу погоды		
23.		22			2	Организация питания в походе		
24.		27			2	Туристские должности в походе		Поход
25.		28			2	Виды костров. Техника безопасности. Розжиг. Тушение.		
26.		29			2	Разучивание гитарной песни.		
27.	Ноябрь	3	10.00-12.00		2	Работа со знаками искусственных сооружений на местности		
28.		5			2	Определение на местности условных знаков искусственных сооружений		
29.		10			2	Личная походная аптечка: состав, хранение, транспортировка		
30.		11			2	Специальное зимнее снаряжение, одежда и обувь		
31.		12			2	Специальное зимнее снаряжение, одежда и обувь		
32.		17			2	Подготовка к походу. Питание, район маршрута, его особенности.		Поход
33.		18			2	Определение сторон горизонта по явным и косвенным признакам.		Поход
34.		19			2	Передвижение по рельефу, преодоление препятствий		Поход
35.		24			2	Личная гигиена туриста: тела, одежды и обуви. Закаливание. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей.		
36.		25			2	Работа с веревкой и репшнурами. Завязывание узлов. Техника безопасности.		

37.		26			2	Объективные опасности в туризме. Природные опасности – землетрясения, камнепад, нападение диких животных, опасные метеорологические условия. Профилактика несчастных случаев – сбор информации о районе похода.		
38.	Декабрь	1	10.00-12.00		2	Личная гигиена: допоходная, походная, пост-походная.		
39.		2			2	Гигиенический уход за одеждой, обувью. Чек-лист походной косметички.		
40.		3			2	Горы Байкала. Работа с картой.		
41.		8			2	Первая доврачебная помощь. Группы травм. Узлы.		
42.		9			2	Первая доврачебная помощь. Алгоритм в ситуациях: обморок, носовое кровотечение.		
43.		10			2	Завязывание узлов. Туристские песни.		
44.		15			2	Практическая работа по первой доврачебной помощи.		
45.		16			2	Оформление стенгазеты по итогам I полугодия		
46.		17			2	Подготовка к походу: выбор маршрута, его особенности		Поход
47.		22			2	Чек-лист по снаряжению, одежде, обуви, питанию.		Поход
48.		23			2	Распределение обязанностей в походе. Правильный сбор дров.		Поход
49.		24			2	Розжиг печки. Приготовление еды. Подъем и спуск на пересеченной местности		Поход
50.		29			2	Подведение итогов. Заполнение походного дневника.		
51.		30			2	Работа с картой. Составление дистанции.		
52.		31			2	Работа с картой. Ориентирование карты по северу.		
53.	Январь	12	10.00-12.00		2	Первая доврачебная помощь: алгоритм при обморожениях - теория		
54.		13			2	Первая доврачебная помощь: алгоритм при обморожениях -практика		
55.		14			2	Работа с картой России		

56.		19			2	Первая доврачебная помощь: алгоритм при ожогах		
57.		20			2	Первая доврачебная помощь: алгоритм при ожогах. Практическая работа.		
58.		21			2	Завязывание узлов.		
59.		26			2	Подготовка к походу: выбор маршрута, его особенности, изучение района похода		Поход
60.		27			2	Чек-лист по снаряжению, одежде, обуви, питанию.		Поход
61.		28			2	Техника безопасности при розжиге костра. Выбор места площадки. Сбор дров. Приготовление еды.		Поход
62.	Февраль	2	10.00-12.00		2	Практика		
63.		3			2	Венозное кровотечение: определение, оказание помощи		
64.		4			2	Практика		
65.		9			2	Практика		
66.		11			2	Артериальное кровотечение: определение оказание помощи		
67.		16			2	Практика		
68.		17			2	Травмы и переломы: симптомы, виды, оказание помощи		
69.		18			2	Практика		
70.		24			2	Укусы, отравление, утопление: оказание первой помощи		
71.		25			2	Практика		
72.	Март	1	10.00-12.00		2	Подготовка к походу: выбор маршрута, его особенности, изучение района похода		Поход
73.		2			2	Чек-лист по снаряжению, одежде, обуви, питанию.		Поход
74.		3			2	Техника безопасности при розжиге костра. Выбор места площадки. Сбор дров. Приготовление еды.		Поход
75.		9			2	Зачет по теме «Первая доврачебная помощь»		Практическая задача
76.		10			2	Практика		
77.		15			2	Практика		
78.		16			2	Условные знаки в спортивной карте: обозначения		

79.		17			2	Практика		
80.		22			2	Практика		
81.		23			2	Определение условных обозначений объектов на рельефе.		
82.		24			2	Практика		
83.		29			2	Подготовка к походу: выбор маршрута, его особенности, изучение района похода		Поход
84.		30			2	Чек-лист по снаряжению, одежде, обуви, питанию.		Поход
85.		31			2	Техника безопасности при розжиге костра. Выбор места площадки. Сбор дров. Приготовление еды.		Поход
86.	Апрель	5	10.00-12.00		2	Практика		
87.		6			2	Специальное туристское снаряжение. Техника безопасности		
88.		7			2	Практика		
89.		12			2	Практика		
90.		13			2	Работа с веревками. Техниками безопасности и правила поведения.		
91.		14			2	Практика		
92.		19			2	Практика		Поход
93.		20			2	Отработка навыков со специальным туристским снаряжением.		Поход
94.		21			2	Практика.		Поход
95.		26			2	Практика		
96.	27		2	Работа со спортивной картой: ориентирование по северу, определение контрольных пунктов по линейным ориентирам				
97.		28			2	Практика		
98.	Май	3	10.00-12.00		2	Практика		
99.		4			2	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Техника прохождения дистанции. Выбор пути прохождения		
100.		5			2	Практика		
101.		10			2	Практика		
102.		11			2	Техника ориентирования по площадным объектам. Микрорельеф.		
103.		12			2	Практика		

104.		17		2	Подготовка к походу: выбор маршрута, его особенности, изучение района похода		Поход
105.		18		2	Чек-лист по снаряжению, одежде, обуви, питанию.		Поход
106.		19		2	Техника безопасности при розжиге костра. Выбор места площадки. Сбор дров. Приготовление еды.		Поход
107.		24		2	Практика		
108.		25		2	Изготовление стенгазеты по итогам 2 полугодия		
109.		26		2	Практика		
110.		31		2	Заполнение походного дневника		

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	Площадь кабинета: 2 кв. м. Кабинет с естественным и искусственным освещением. Хорошо проветривается и отвечает нормам СанПина. Помещение оборудовано столом для педагога, столами и стульями для обучающихся. Имеется: учебно-тематическое планирование, нормативные документы, инструкции по ТБ и санитарно-гигиенических нормам.
Информационное обеспечение. Ссылки:	
Кадровое обеспечение	Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования.
Методическое обеспечение программы	Создан учебно-методический комплекс, который включает: - учебную литературу по туризму и ориентированию, - различные виды методической продукции.

## 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

**Формы аттестации являются:** походы, соревнования.

**Критерии освоения программы:**

**Текущий контроль** осуществляется на каждом занятии. По мере накопления знаний и опыта учащиеся принимают участие в городских соревнованиях.

**Промежуточный контроль** проводится в декабре-январе после совершения походов. По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебного-тренировочного плана.

**Итоговый контроль** проводится раз в год в апреле-мае – выставлением зачета. Зачет выставляется при условии регулярного посещения занятий программы, выполнения практических заданий на занятии, участия в походах не менее одного раза за четверть, участия в соревнованиях.

Формами **итогового** контроля являются:

- теоретическое тестирование на определение уровня знаний по общей туристской подготовке, вопросам экологии, теории спортивного ориентирования; наблюдение, беседа, опрос;

- внутришкольные соревнования между учащимися, а также соревнования районного и городского уровня по общей туристской подготовке, спортивному ориентированию;

- походная деятельность.

Данные формы контроля будут подобраны в зависимости от физических и физиологических данных ребенка.

**Методические условия.** Практика представлена более чем 60% участием в походах, соревнованиях, практических занятиях. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций, видеосюжетов, фотографий, тестирование, дидактический материал (раздаточный материал), карты (тренировочные, спортивные, топографические, карточки с заданиями).

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Диагностический инструментарий может включать в себя: собеседование, деловые игры, творческие работы наблюдение, опросы и т.д. Результаты освоения содержания программы оцениваются по трем уровням: высокий, средний и низкий.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
<b>Предметная диагностика:</b> Уровень способностей детей	Разрабатываются ПДО самостоятельно
<b>Личностная диагностика:</b> Уровень сформированности личности	Разработанная форма Методической службы ГДДЮТ
<b>Метапредметная диагностика:</b> уровень сформированности компетенций	
<b>Уровень удовлетворенности родителей</b> предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н. Степановой)

#### Сроки аттестации

Сроки промежуточной аттестации	входная - октябрь промежуточная - декабрь
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	Итоговая – май, в конце 1 года обучения

#### ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Алексеев А.А. Питание в туристическом походе. - М. ЦДЮТур МО РФ, 1996. – 96 с.
2. Бардин К.В. Азбука туризма (О технике пешеходных путешествий) : пособие / К.В. Бардин ; М. Просвещение, 1981. – 206 с.
3. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. – М.: Академия, 2001. – 208 с. ,
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм : учеб.-метод. пособие / Ю.С. Константинов ; ФЦДЮТИК. – М.: ФЦДЮТИК, 2006. – 600 с.
5. Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма : учеб.-метод. пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов ; ФЦДЮТИК. – М.: ФЦДЮТИК, 2006. – 208 с.
6. Кудинов В.С. Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков / В.С. Кудинов ; ИД Кнауб. – Волгоград. – ИД Кнауб, 2017. – 116 с.
7. Спортивное ориентирование в формировании универсальных и профессиональных компетенций студентов образовательных организаций высшего образования : учеб. пособие / А.Н Павлов [и др]. – Иркутск.: ООО «Мегапринт», 2019. – 80 с.
8. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fcdtk.ru> - ФГБОУ ДО "Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения".
9. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: детирк38.рф – ГАУ ДО ИО «Центр развития дополнительного образования детей».
10. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tour-vestnik.ru> – Информационный портал «Вестник детско-юношеского туризма и отдыха».
11. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [ФСТР - Федерация спортивного туризма России - Русское общество туристов \(основано в 1895 г\) // Спортивный туризм в России \(tssr.ru\)](http://ФСТР - Федерация спортивного туризма России - Русское общество туристов (основано в 1895 г) // Спортивный туризм в России (tssr.ru))
12. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [Книги \(skitalets.ru\)](http://Книги (skitalets.ru)) – Сервер для туристов и путешественников (крупнейшая база с архивом от 2002 г.).
13. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://turist.edu.yar.ru/obrazovatelnie\\_programmi/doop\\_didakt\\_distant/glavnaya.html](https://turist.edu.yar.ru/obrazovatelnie_programmi/doop_didakt_distant/glavnaya.html) - ГОУ ДО Ярославской области «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий».

14. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [LearningApps.org](http://LearningApps.org) - создание мультимедийных интерактивных упражнений
15. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [Библиотека упражнений по спортивному ориентированию \(horoshevo-o-team.ru\)](http://horoshevo-o-team.ru)
16. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [Библиотека Академии детско-юношеского туризма \(narod.ru\)](http://narod.ru)
17. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [Применение условных знаков \(orient-murman.ru\)](http://orient-murman.ru)
18. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [Точное ориентирование | TrailO Russia \(xn---itbmiqhn.xn--plai\)](http://xn---itbmiqhn.xn--plai)
19. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [Блог о туризме | ПОХОДЫ В ГОРЫ \(promountain.ru\)](http://promountain.ru)
20. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [О-Игры \(sunsport.ru\)](http://sunsport.ru)
21. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [Выживание в дикой природе | Что делать, чтобы выжить в чрезвычайной и экстремальной ситуации \(survinat.ru\)](http://survinat.ru)



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389038

Владелец Рогачёва Марина Павловна

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025