

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ХОРИНСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СТАНЦИЯ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ»

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО «СДЮТЭ»  
Протокол от «09» 09 2023 г. № 1



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО  
«СДЮТЭ»

Л.Б. Жамбалдоржиева

Приказ от «09» 09 2023 г. № 22

Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
спортивно-технической направленности  
«Спортивное ориентирование»

Возраст учащихся: 6-15 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор - составитель:  
Дулмаев Тимур Дугарович, педагог  
дополнительного образования

с.Хоринск, 2023 г.

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
  - 1.1. Пояснительная записка
  - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
  - 1.3. Содержание программы
  
2. Комплекс организационно педагогических условий
  - 2.1. Календарный учебный график
  - 2.2. Условия реализации программы
  - 2.3. Формы аттестации
  - 2.4. Оценочные материалы
  - 2.5. Методические материалы
  - 2.6. Список литературы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы (общий  
1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБУ ДО «СДЮТиЭ» (приказ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Станция детско-юношеского туризма и экскурсий» № 136-осн. от 19.09.2018г.)
- Устав МБУ ДО «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий» утв. Постановлением Администрации муниципального образования «Хоринский район» от 26.02.2021г. № 91  
<https://hakturizm.profiedu.ru/sveden/document>
- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы от 30.08.2023 г.  
[http://sozvezdie03.ru/sites/default/files/docs/polozhenie\\_o\\_razrabotke\\_i\\_strukture\\_dopolnitelnoy\\_obshcherazvivayushchey\\_programmy.pdf](http://sozvezdie03.ru/sites/default/files/docs/polozhenie_o_razrabotke_i_strukture_dopolnitelnoy_obshcherazvivayushchey_programmy.pdf)

### **Актуальность:**

Актуальность и целесообразность программы заключается в том, что современные учащиеся в силу необходимости и своих интересов, много времени вынуждены проводить за партой или компьютером. И в этих условиях очень важно дать ученикам возможность реализовать себя в различных областях. Учащимся, для поддержания здорового образа жизни, необходимо иметь физическую нагрузку, которую они могут получить в объединениях спортивно-туристского и туристско-краеведческого направления. Невозможно отделить туризм от изучения районов проведения туристских мероприятий. Поэтому учащиеся получают возможность одновременно повысить свое образование в области краеведения, что несомненно помогает формированию гармонично развитой личности ребёнка. Занятия по данной образовательной программе, также помогут учащимся расширить свой кругозор, развить умение работать в коллективе и проявить такие личные качества, как ответственность, дисциплинированность, творческий подход к делу.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

(Топография , туризм, ориентирование на местности , краеведение)

Вид программы:

Отличительной особенностью данной программы является тот факт, что в рамках одного детского объединения, учащиеся получают возможность приобрести базовые туристские навыки(туристская составляющая), пройти специализацию в пеших, водных, лыжных туристских походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая), повысить свое образование в области краеведения (краеведческая составляющая), а также применить на практике знания по информатике и программированию, географии и истории, русского языка и литературы для создания подготовительной документации отчетов и презентаций по изучаемому материалу.

Направленность программы: туристско-краеведческая

Адресат программы:

Программа разработана для учащихся 5-9 классов (12-15 лет).

Рекомендуемый максимальный состав группы:

I - года обучения 25 человек

II - года обучения 25 человек

III - год обучения 25 человек

Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом.

При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях

Срок и объем освоения программы:

3 лет, 648 педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год, 216 педагогических часов;
- «Базовый уровень» - 2 год, 216 педагогических часов;
- «Продвинутый уровень» - 3 год, 216 педагогических часов;

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности: группы, разновозрастные,

Режим занятий:

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Спортивное Ориентирование	6 часов в неделю; 216 часов в год.	6 часов в неделю; 216 часов в год.	6 часов в неделю; 216 часов в год.

## 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

*Цель: Целью данной программы является: обучить, воспитать, развивать и оздоравливать детей в процессе занятий туристским многоборьем, создать условия для развития личности, воспитать нравственные чувства, совершенствовать интеллектуальное, духовное и физическое развитие, способствовать изучению истории Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.*

- *Задачи:*
- *социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;*
- *обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;*
- *воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;*
- *развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;*
- *повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;*
  - *обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований.*
  - *формирование бережного отношения к природе.*

*Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.*

*Задачами первого года обучения является научить детей:*

- *использовать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок ;*
- *правилам прохождения этапов дистанции пешеходного туристского многоборья, применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах пешеходного туристского многоборья, подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;*
- *комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;*

- мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- подвижным и спортивным играм;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;

Развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Задачами второго года обучения является научить детей:

- методике преодоления естественных препятствий согласно руководству для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма, закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по пешеходному туристскому многоборью, совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приемах и исправлять их ;

- планировать маршрут 2-3 дневных походов, составлять график движения, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.

- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

- совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья;
- совместно с педагогом планировать маршруты категорийных походов, навыкам организации и подготовки к категорийным походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять отчеты по итогам категорийных походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;

- *обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.*
- *развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;*
- *воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.*

Образовательные (обучающие) - развивать познавательный интерес к туризму, приобретать определенные знания, умения, навыки, компетенции и т.п.; формировать теоретические знания, характерные для детско-юношеского туризма и экскурсий.

- Развивающие – развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- - повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- 
- Воспитательные – воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;

Ожидаемые результаты:

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Знать	Азы туризма	Углубленное изучение спец. дисциплин	Условия проведения категорийного похода
Уметь	Уметь вязать узлы	Уметь выполнять нормы по пешеходному туризму	умение работать в коллективе и проявить такие личные качества, как ответственность, дисциплинированность, творческий подход к делу.
Владеть	Овладеть навыками похода	Категорийный пеший поход	Иметь базовые туристические навыки

1.3. Содержание программы  
«Спортивное ориентирование»  
Стартовый уровень (1 год обучения)  
Учебный план

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Вступительная часть	3	2	1	
	Тема 1.1. Вступительное занятие – инструктаж по технике безопасности, правила организации и проведения туристских путешествий и походов	3	2	1	
2	Раздел 2. Спортивно-туристская подготовка	116	24	92	
	Тема 2.1. Актуализация знаний .	3	1	2	
	Тема 2.2. Спортивный календарь	6	1	5	
	Тема 2.3. Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование	6	1	5	

	Тема 2.4. Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий	95	15	80	
	Тема 2.5. Организация питания в походе, во время экскурсии	6	2	4	
3	Раздел 3. Общая физическая подготовка	10	4	6	
	Тема 3.1. Общая физическая подготовка	6	1	5	
	Тема 3.2. Работа с веревками	12	2	10	
4	Раздел 4. Физическая культура и первая медицинская помощь.	81	21	60	
	Тема 4.1. Специальная физическая подготовка	60	6	54	
	Тема 4.2. Оказание первой медицинской помощи.	21	6	15	
	Раздел 6. Итоговое занятие	6	3	3	

	Итого часов	216	91	125	
--	-------------	-----	----	-----	--

*Учебный план:  
Базовый уровень (2 год обучения)*

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Е сего	Т еория	Пра ктика		
.	Раздел 1. Вступительная часть					
.1.	Тема 1.1. Вступительное занятие – инструктаж по технике безопасности.	2	2	-		
.	Раздел 2. Спортивно-туристская подготовка					
.1.	Тема 2.1. Повторение и актуализация знаний предыдущего года обучения.	2	2			
.2.	Тема 2.2. Спортивный календарь.	2	2			
.3	Тема 2.3. Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование на местности.	32	8	24		
.4.	Тема 2.4. Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий.	28	2	26		
.5.	Тема 2.5. Организация	2	-	2		

	питания в походе, во время экскурсии.					
Раздел 3. Общая физическая подготовка						
.1.	Тема 3.1. Общая физическая подготовка	14	14	-		
.2.	Тема 3.2. Работа с веревками	8	2	6		
Раздел 4. Физическая культура и первая медицинская помощь.						
.1.	Тема 4.1. Специальная физическая подготовка.	70	8	62		
.2.	Тема 4.2. Оказание первой медицинской помощи.	6	2	4		
Раздел 5. Участие в спортивно-массовых мероприятиях						
.1.	Тема 5.1. Участие в соревнованиях, военно-спортивных мероприятиях	48	4	44		
Раздел 6. Итоговое занятие						
Итого часов:		216	52	164		

Содержание программы  
РАЗДЕЛ I. Вступительная часть  
*1.1. Вступительное занятие*

Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочного процесса, соревнований, слетов, походов, поездок и т.д. Обсуждение плана работы на предстоящий год обучения.

Права и обязанности руководителя при проведении туристского мероприятия, путешествия.

РАЗДЕЛ II. СПОРТИВНО-ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА

*2.1. Повторение и актуализация знаний предыдущего года*

Повторение материала, предыдущего года обучения. Актуализация знаний полученных ранее, для дальнейшего развития и прогрессирования спортсменов. Контрольные нормативы на начало учебного года.

*2.2. Спортивный календарь*

Спортивный календарь на предстоящий год обучения. Выбор приоритетных мероприятий.

*2.3. Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование.*

Топографическая подготовка, для ориентирования на местности с картой и без карты по естественным, природным указателям (ориентирам) в

каждом конкретном случае (местности). Основные правила проведения и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.

*Практические занятия.*

Определение своего местонахождения на карте, с помощью компаса, определение азимута и направления движения. Участие в соревнованиях и тренировочных забегах на местности.

#### *2.4. Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий (28 часа)*

Виды и характеристика естественных препятствий в пешеходных и горных походах, соревнованиях по видам туризма. Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Спасательные работы.

*Практические занятия.*

Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Способы страховки в зависимости от сложности и характера препятствия. Специальное снаряжения при проведении спасательных работ, правила и требования к его применению

#### *2.5. Организация питания в походе (2 часов)*

*Практические занятия.*

Разработка меню на время похода в зависимости от калорийности продуктов и нормы веса продуктов в день на каждого человека. Калькуляция продуктов на каждого человека во время многодневных спортивных походов.

Необходимость перекусов, между основными приемами пищи.

### **РАЗДЕЛ III. Общая физическая подготовка (22 часа)**

#### *3.1. Общая физическая подготовка (14 часов)*

Занятия по общей физической подготовке. Направлены на развитие, выносливости, скорости, ловкости, базовой физ.подготовке.

#### *3.2. Работа с веревками (8 часов)*

Работа кружковцев с веревками, во время страховки, бухтовка – разными способами, переноска, распутывание, исправление трений, мышеловки, паутины, вязка узлов и практическое их применение.

### **РАЗДЕЛ IV. Физическая культура и первая медицинская помощь (76 часа)**

#### *3.1. Специальная физическая подготовка. (70 часов)*

Общая и специальная физическая подготовка туристов-спортсменов. Исполнения упражнений и элементов упражнений спортивного туризма, легкой атлетики, гимнастики, игровых видов спорта, скалолазания, кроссовой подготовки. Развитие и совершенствование специальных умений и навыков для участия в соревнованиях и спортивных походах.

#### *3.2. Оказание первой медицинской помощи. (6 часа)*

Первая помощь при получении травмы и заболеваниях в условиях отдаленности от цивилизации: действия руководителя, группы. Комплектация походной аптечки. Ожоги, переохлаждения, раны полученные колющими и режущими предметами. Отравления – необходимые

мероприятия и способы предотвращения пищевых отравлений. Мозоли и потертости, правила личной гигиены. Переломы – наложение шины и иммобилизация. Потеря сознания, шоковое состояние, головокружение. Помощь при кровотечении, виды кровотечений, действия в зависимости от вида кровотечения. Тепловой и солнечный удары, ушибы. Укусы дикими животными, и химические отравления ядовитыми растениями и животными.

Клещи: правила извлечения клеща, обработка места укуса.

Практическое занятие.

Способы и средства транспортировки пострадавшего. Наложение повязок и иммобилизация конечностей.

РАЗДЕЛ V. Участие в спортивно-массовых мероприятиях (48 часов).

*4.1. Участие в соревнованиях, военно-спортивных мероприятиях (48 часов).*

Проведение однодневных и многодневных учебно-тренировочных и экскурсионных путешествий. Подготовка отчетов о пройденном маршруте.

Практические занятия.

Составление отчетов о пройденном походе. Составление анализа о выступлении на соревнованиях.

РАЗДЕЛ IV. Итоговое занятие

Подведение итогов работы кружка. Анализ достижений, и неудач выступлений спортсменов

## Содержание учебного плана

РАЗДЕЛ I. Вступительная часть

1.1. Вступительное занятие

Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочного процесса, соревнований, слетов, походов, поездок и т.д. Обсуждение плана работы на предстоящий год обучения.

Права и обязанности руководителя при проведении туристского мероприятия, путешествия.

РАЗДЕЛ II. СПОРТИВНО-ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Повторение и актуализация знаний предыдущего года .

Повторение материала, предыдущего года обучения. Актуализация знаний полученных ранее, для дальнейшего развития и прогрессирувания спортсменов. Контрольные нормативы на начало учебного года.

## 2.2. Спортивный календарь

Спортивный календарь на предстоящий год обучения. Выбор приоритетных мероприятий.

## 2.3. Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование.

Топографическая подготовка, для ориентирования на местности с картой и без карты по естественным, природным указателям (ориентирам) в каждом конкретном случае (местности). Основные правила проведения и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия.

Определение своего местонахождения на карте, с помощью компаса, определение азимута и направления движения. Участие в соревнованиях и тренировочных забегах на местности.

## 2.4. Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий .

Виды и характеристика естественных препятствий в пешеходных и горных походах, соревнованиях по видам туризма. Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Спасательные работы.

Практические занятия.

Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Способы страховки в зависимости от сложности и характера препятствия. Специальное снаряжения при проведении спасательных работ, правила и требования к его применению

## 2.5. Организация питания в походе

Практические занятия.

Разработка меню на время похода в зависимости от калорийности продуктов и нормы веса продуктов в день на каждого человека. Калькуляция продуктов на каждого человека во время многодневных спортивных походов.

Необходимость перекусов, между основными приемами пищи.

## РАЗДЕЛ III. Общая физическая подготовка

### 3.1. Общая физическая подготовка

Занятия по общей физической подготовке. Направлены на развитие, выносливости, скорости, ловкости, базовой физ.подготовке.

### 3.2. Работа с веревками

Работа кружковцев с веревками, во время страховки, бухтовка – разными способами, переноска, распутывание, исправление трений, мышеловки, паутины, вязка узлов и практическое их применение.

## РАЗДЕЛ IV. Физическая культура и первая медицинская помощь

### 3.1. Специальная физическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка туристов-спортсменов. Использование упражнений и элементов упражнений спортивного туризма, легкой атлетики, гимнастики, игровых видов спорта, скалолазания, кроссовой подготовки. Развитие и совершенствование специальных умений и навыков для участия в соревнованиях и спортивных походах.

### 3.2. Оказание первой медицинской помощи.

Первая помощь при получении травмы и заболеваниях в условиях отдаленности от цивилизации: действия руководителя, группы. Комплектация походной аптечки. Ожоги, переохлаждения, раны полученные колющими и режущими предметами. Отравления – необходимые мероприятия и способы предотвращения пищевых отравлений. Мозоли и потертости, правила личной гигиены. Переломы – наложение шины и иммобилизация. Потеря сознания, шоковое состояние, головокружение. Помощь при кровотечении, виды кровотечений, действия в зависимости от вида кровотечения. Тепловой и солнечный удары, ушибы. Укусы дикими животными, и химические отравления ядовитыми растениями и животными. Клещи: правила извлечения клеща, обработка места укуса.

Практическое занятие.

Способы и средства транспортировки пострадавшего. Наложение повязок и иммобилизация конечностей.

## РАЗДЕЛ V. Участие в спортивно-массовых мероприятиях .

### 4.1. Участие в соревнованиях, военно-спортивных мероприятиях .

Проведение однодневных и многодневных учебно-тренировочных и экскурсионных путешествий. Подготовка отчетов о пройденном маршруте.

Практические занятия.

Составление отчетов о пройденном походе. Составление анализа о выступлении на соревнованиях.

#### РАЗДЕЛ IV. Итоговое занятие

Подведение итогов работы кружка. Анализ достижений, и неудач выступлений спортсменов

*Учебный план: Продвинутый уровень (3 год обучения)*

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	Раздел 1. Вступительная часть					
1.1.	Тема 1.1. Вступительное занятие – инструктаж по технике безопасности, правила организации и проведения туристских путешествий и походов.	2	2	-		
2.	Раздел 2. Спортивно-туристская подготовка					
2.1.	Тема 2.1. Повторение и актуализация знаний предыдущего года обучения.	2	2			
2.2.	Тема 2.2. Спортивный календарь.	2	2			
2.3	Тема 2.3. Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование.	32	8	24		
2.4.	Тема 2.4. Техника спортивного туризма в пеших походах.	28	2	26		

	Способы преодоления препятствий.					
2.5.	Тема 2.5. Организация питания в походе, во время экскурсии.	2	-	2		
3	Раздел 3. Общая физическая подготовка					
3.1.	Тема 3.1. Общая физическая подготовка	14	14	-		
3.2.	Тема 3.2. Работа с веревками в спортивном зале.	8	2	6		
4	Раздел 4. Физическая культура и первая медицинская помощь.					
4.1.	Тема 4.1. Специальная физическая подготовка.	70	8	62		
4.2.	Тема 4.2. Оказание первой медицинской помощи.	6	2	4		
5	Раздел 5. Участие в спортивно-массовых мероприятиях					
5.1.	Тема 5.1. Участие в соревнованиях, военно-спортивных мероприятиях.	48	4	44		
6	Раздел 6. Итоговое занятие					
Итого часов:		216	52	164		

## Содержание программы

### РАЗДЕЛ I. Вступительная часть (2 часа)

#### 1.1. Вступительное занятие (2 часа)

Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочного процесса, соревнований, слетов, походов, поездок и т.д. Обсуждение плана работы на предстоящий год обучения.

Права и обязанности руководителя при проведении туристского мероприятия, путешествия.

## РАЗДЕЛ II. СПОРТИВНО-ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (66 часов)

### *2.1. Повторение и актуализация знаний предыдущего года (2 часа).*

Повторение материала, предыдущего года обучения. Актуализация знаний полученных ранее, для дальнейшего развития и прогрессирования спортсменов. Контрольные нормативы на начало учебного года.

### *2.2. Спортивный календарь (2 часа)*

Спортивный календарь на предстоящий год обучения. Выбор приоритетных мероприятий.

### *2.3. Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование. (32 часов)*

Топографическая подготовка, для ориентирования на местности с картой и без карты по естественным, природным указателям (ориентирам) в каждом конкретном случае (местности). Основные правила проведения и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.

*Практические занятия.*

Определение своего местонахождения на карте, с помощью компаса, определение азимута и направления движения. Участие в соревнованиях и тренировочных забегах на местности.

### *2.4. Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий (28 часа)*

Виды и характеристика естественных препятствий в пешеходных и горных походах, соревнованиях по видам туризма. Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Спасательные работы.

*Практические занятия.*

Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Способы страховки в зависимости от сложности и характера препятствия. Специальное снаряжения при проведении спасательных работ, правила и требования к его применению

### *2.5. Организация питания в походе (2 часов)*

*Практические занятия.*

Разработка меню на время похода в зависимости от калорийности продуктов и нормы веса продуктов в день на каждого человека. Калькуляция продуктов на каждого человека во время многодневных спортивных походов. Необходимость перекусов, между основными приемами пищи.

### РАЗДЕЛ III. Общая физическая подготовка (22 часа)

#### *3.1. Общая физическая подготовка (14 часов)*

Занятия по общей физической подготовке. Направлены на развитие, выносливости, скорости, ловкости, базовой физ.подготовке.

#### *3.2. Работа с веревками (8 часов)*

Работа кружковцев с веревками, во время страховки, бухтовка – разными способами, переноска, распутывание, исправление трений, мышеловки, паутины, вязка узлов и практическое их применение.

### РАЗДЕЛ IV. Физическая культура и первая медицинская помощь (76 часа)

#### *3.1. Специальная физическая подготовка. (70 часов)*

Общая и специальная физическая подготовка туристов-спортсменов. Использование упражнений и элементов упражнений спортивного туризма, легкой атлетики, гимнастики, игровых видов спорта, скалолазания, кроссовой подготовки. Развитие и совершенствование специальных умений и навыков для участия в соревнованиях и спортивных походах.

#### *3.2. Оказание первой медицинской помощи. (6 часа)*

Первая помощь при получении травмы и заболеваниях в условиях отдаленности от цивилизации: действия руководителя, группы. Комплектация походной аптечки. Ожоги, переохлаждения, раны полученные колющими и режущими предметами. Отравления – необходимые мероприятия и способы предотвращения пищевых отравлений. Мозоли и потертости, правила личной гигиены. Переломы – наложение шины и иммобилизация. Потеря сознания, шоковое состояние, головокружение. Помощь при кровотечении, виды кровотечений, действия в зависимости от вида кровотечения. Тепловой и солнечный удары, ушибы. Укусы дикими животными, и химические отравления ядовитыми растениями и животными. Клещи: правила извлечения клеща, обработка места укуса.

Практическое занятие.

Способы и средства транспортировки пострадавшего. Наложение повязок и иммобилизация конечностей.

РАЗДЕЛ V. Участие в спортивно-массовых мероприятиях (48 часов).

*4.1. Участие в соревнованиях, военно-спортивных мероприятиях (48 часов).*

Проведение однодневных и многодневных учебно-тренировочных и экскурсионных путешествий. Подготовка отчетов о пройденном маршруте.

Практические занятия.

Составление отчетов о пройденном походе. Составление анализа о выступлении на соревнованиях.

РАЗДЕЛ IV. Итоговое занятие (2 часа)

Подведение итогов работы кружка. Анализ достижений, и неудач выступлений спортсменов

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

Перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся по окончании обучения:

1. Участие в региональных, окружных и российских соревнованиях по спортивному туризму;
2. Выполнение или подтверждение норматива разрядов по спортивному туризму.

Освоив данную Программу, учащиеся:

- приобретут специальные знания по вопросам туртехники, спелеотуризма, ориентированию, доврачебной медицинской помощи;
- познакомятся с историей Российского туризма и перспективами развития туризма в РФ;
- расширят и углубят свои знания в области истории, географии, биологии, литературы родного края, ОБЖ, физической подготовке;
- познакомятся с проблемами экологии и охраны природы РФ;
- научатся работать в команде;
- изучат способы контроля над эмоциями, психологического настроения на участие в соревнованиях и походах;
- разовьют силу, выносливость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями;
- научатся правильно распределять свои силы;

- познакомятся с профессиями, требующими наличие туристских навыков;
- приобретут навыки самообслуживания в условиях походной жизни;
- приучатся к безоговорочному выполнению ТБ при работе с турснаряжением;
- смогут творчески подходить к решению нестандартных ситуаций;
- познакомятся с правилами поведения в общественных местах и культурного поведения в природе, правилами поведения под землей.

Планируемые результаты освоения учащимися Программы 1 года обучения:  
 учащиеся должны иметь представления (репродуктивный уровень) о (об):

- правилах поведения вне населенных пунктов;
- опасных и ядовитых растениях, растущих в окрестностях поселка;
- основах гигиены и первой доврачебной помощи;
- основах безопасности при проведении занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
- основном туристском снаряжении и правилах его эксплуатации;
- основных туристских узлах, их применении и назначении;

Учащиеся научатся (конструктивный уровень):

- самостоятельно укладывать рюкзак, опираясь на список, предложенный педагогом;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- оказывать элементарную медицинскую помощь.
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- участвовать в акциях по охране природы;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать несложные естественные препятствия;

Учащиеся могут научиться (творческий уровень):

- осуществлять ремонт туристского снаряжения;
- оказывать элементарную медицинскую помощь;

Планируемые результаты освоения учащимися Программы 2 года обучения:

учащиеся должны иметь представления (репродуктивный уровень) о (об):

- порядке, организации и проведении однодневных походов;
- правилах поведения вне населенных пунктов, вопросах экологии, туризма, основах туристской техники;
- самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- опасных и ядовитых растениях, растущих в регионе;
- основах гигиены и первой доврачебной помощи;
- основах безопасности при проведении занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
- основном туристском личном и групповом снаряжении и правилах его эксплуатации;
- основных туристских узлах, их применении и назначении;
- основах топографии;
- топографической карте, масштабе;
- действиях участников соревнований и походов;
- способах изображения земной поверхности, видах карт;
- правилах поведения под землей;
- легендах и мифах посещаемых объектов.

Учащиеся научатся (конструктивный уровень):

- составлять список личного снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- оказывать элементарную медицинскую помощь.
- читать масштабы карт;

- разбирать схемы и карты пещер;
- распознавать признаки заболеваний и травм;
- пользоваться групповой медицинской аптечкой;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране природы;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- изготавливать носилки и другие средства транспортировки пострадавшего;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- преодолевать естественные природные препятствия под землей и на поверхности;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневного похода;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;

Учащиеся могут научиться (творческий уровень):

- осуществлять ремонт личного туристского снаряжения;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневных походов;
- разрабатывать план однодневного похода;
- оказывать элементарную медицинскую помощь;

- самостоятельно изучать, подбирать, систематизировать материал для ученических исследовательских работ;

- презентовать свои исследовательские работы;

Планируемые результаты освоения учащимися Программы 3 года обучения:

учащиеся должны иметь представления (репродуктивный уровень) о (об):

- порядке, организации и проведении многодневных походов;

- правилах поведения вне населенных пунктов, вопросах экологии, туризма, основах туристской техники;

- самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;

- опасных и ядовитых растениях и животных, занесенных в Красную Книгу РХ и РФ, встречающихся в нашем регионе;

- основах гигиены и первой доврачебной помощи;

- основах безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и туристско-краеведческих мероприятий;

- основном туристском, спелеоснаряжении и правилах его эксплуатации;

- основных туристских узлах, их применении и назначении;

- основах топографии;

- топографической карте, масштабе;

- местонахождении экскурсионных объектов;

- местонахождении наиболее посещаемых пещер;

- действиях участников соревнований и походов;

- способах изображения земной поверхности, видах карт;

- правилах поведения под землей;

- легендах и мифах родного края.

Учащиеся научатся (конструктивный уровень):

- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;

- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;

- устанавливать основные типы палаток;

- выбирать место привалов и биваков;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь, комплектовать медицинскую аптечку для похода;
- распознавать признаки заболеваний и травм;
- пользоваться групповой медицинской аптечкой;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- изготавливать носилки и другие средства транспортировки пострадавшего;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности;
- читать масштабы карт;
- разбирать схемы и карты пещер;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране природы;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- преодолевать естественные природные препятствия под землей и на поверхности;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневного похода;
- преодолевать естественные препятствия на поверхности и под землей;
- ориентироваться по карте и компасу.

Учащиеся могут научиться (творческий уровень):

- осуществлять ремонт туристского личного и группового снаряжения;
- участвовать в маркировке и оборудовании простейших маршрутов;

- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для многодневных походов;
- разрабатывать нитку маршрута многодневного похода;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь;
- самостоятельно выбирать тему, изучать, подбирать, систематизировать материал для ученических исследовательских работ;
- презентовать свои исследовательские работы;

## 2. Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	1 год обучения (от 216 час. - 108 дней) 2 год обучения (от 216 час. - 108 дней) 3 год обучения (от 216 час. - 108 дней)
Даты начала и окончания учебного года	с 01.09. по 31.05.

### 2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Помещение для занятий, отвечающие требованиям СанПин для учреждений дополнительного образования.</li> <li>2. Качественное освещение.</li> <li>3. Столы и стулья по количеству обучающихся и 1 рабочее место для педагога.</li> </ol> <p>Для реализации курса необходимо следующее оборудование:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Система</li> <li>2. Карабин</li> <li>3. Веревка динамическая</li> <li>4. Веревка статистическая</li> <li>5. Компас</li> </ol>

Аспекты	Характеристика
	6. Топографические карты. 7. Спутниковые карты местности
Информационное обеспечение	1. Пакет офисных приложений 2. Браузер Google Chrome, Mozilla Firefox или «Яндекс Браузер»
Кадровое обеспечение	Дулмаев Т.Д.- педагог дополнительного образования

### 2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Зачет
- Соревнования
- Конкурс
- Слёт

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы.

Входная диагностика проходит перед зачислением ребенка в секцию с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможности детей.

Формы:

- Прохождение медицинского осмотра

- Устный опрос

Во время проведения входной диагностики педагог даёт анкету для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся»;

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- Выполнение тестовых заданий на знание терминологии и истории журналистики
- Выполнение практических заданий
- Устный и письменный опрос

Промежуточный контроль проводится 2 раза в год – декабрь, май с целью выявления уровня усвоения программой учащимися.

Формы

- Устный и письменный опрос
- выполнение тестовых заданий
- игровые формы
- Сдача нормативов

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Форма

- Участие в контрольном выезде туристских групп
- Представление и защита разработанного путешествия (меню, маршрут, логистика)

Наглядные и дидактические пособия:

- учебно-топографический карты;
- плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности;
- фото- и видеоматериалы, слайды;
- карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи;
- обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

Материально-техническое обеспечение

- Веревки альпинистские
- Зал спортивный, оборудованный крюками для проведения занятий с веревками (крюки 11кН)
  - Системы страховочные
  - Карабины и другое альпинистское снаряжение
    - Палатки
    - Спальники
    - Компасы

Мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный)

- Маты гимнастические

## 2.6. Список литературы

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
2. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
3. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
5. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
6. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
7. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
8. Алёшин В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алёшин. — М., 1983.
9. Аппенянский А. И. физическая тренировка в туризме /
10. А. И. Аппенянский. — М., 1988.
11. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков / Ю. С. Воронов. — М., 1998.
12. Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. — М., 2000.
13. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / под ред. С. М. Губаненкова. — СПб., 2007.
14. Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся / А. А. Остапец. — М., 2001.

15. сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодёжи / сост. Ю. С. Константинов, С. В. Усков. — М., 2006.
16. Смирнов Д. В. спортивный туризм: туристское многоборье / Д. В. Смирнов. — М., 2003. — Ч.1. — Вып. 5.
17. Туристский терминологический словарь / ант. -сост. И. В. Зорин, В. А. Квартальнов. — М., 1999.
18. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов / Г. С. Усыскин. — М., 1996.
19. Шимановский В. Ф. Питание в туристском походе / В. Ф. Шимановский. — М., 1986.
20. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма / Ю. А. Штюмер. — М., 1992.
21. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
22. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженых дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 1989 г., 440 с.
23. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТК МО РФ, 2003 г.
24. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
25. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г., 121 с.
26. Курилова В. И. Туризм. Учебное пособие для педагогических институтов. М.: Просвещение, 1988 г, 222 с.
27. Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. М.: Физкультура и спорт, 1981 г, 111 с.
28. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. Сборник ГОУ «Балтийский Берег», Санкт-Петербург. СПб.: ИД «Петрополис», 2007 г.
29. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ.
30. Ведомственная инструкция. М.: ЦДЮТ МО РФ, 1995 г.
31. Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с
32. Скрыгин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
33. Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург. : У-Фактория, 2002 г., 606 с.
34. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М.: Физкультура и спорт, 1983 г, 143 с.
35. Русский турист НОРМАТИВНЫЕ АКТЫ ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ТУРИЗМУ В РОССИИ\_НА 2001-2004гг. Выпуск седьмой Москва 2001г. Составители сборника Востоков И.Е., Панов С.Н.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
2. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженных дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 1989 г., 440 с.
3. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
4. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г, 121 с.
5. Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с.
6. Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
7. Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург. : У-Фактория, 2002 г., 606 с.
8. Попчиковский В. Ю. и др. Туристские спортивные маршруты. М.: Профиздат, 1989 г
9. Штюмер Ю. А. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 429266879323966142570402220816736768122427021681

Владелец Жамбалдоржиева Любовь Баировна

Действителен с 28.05.2024 по 28.05.2025