

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОМСКА  
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ОМСКА  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ОКТЯБРЬСКОГО АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА»

Принята на заседании  
методического Совета от  
31.05.2024 года  
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
БОУ ДО г. Омска «ДДТ ОАО»  
\_\_\_\_\_ Ю.В.Плоцкая  
31.05.2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
туристско-краеведческой направленности  
**«Туристы-проводники»**  
(базовый уровень)

Возраст учащихся – 11 - 14 лет  
Срок реализации – 1 год  
Трудоёмкость программы - 324 часа  
Форма обучения - очная

Автор - составитель:  
Дейс Арина Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

Омск, 2024 г.

## Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристы-проводники» относится к программам туристско-краеведческой направленности, ориентирована на приобретение навыков преодоления естественных и искусственных препятствий с соблюдением мер безопасности, способствует совершенствованию физического развития, укреплению здоровья учащихся.

Программа «Туристы-проводники» является программой базового уровня сложности содержания.

Целью программы является формирование культуры здорового образа жизни, ценностного отношения к природе родного края средствами занятий туризмом.

После обучения по программе учащийся:

- владеет базовыми терминами и понятиями в области туризма;
- знает правила применения личного и специального туристского снаряжения и ухода за ним;
- владеет знаниями и базовыми приёмами техники туризма, оснащением похода, правилами обеспечения личной безопасности;
- обладает знаниями и применяет простейшие виды страховки, само страховки.

Для обучения принимаются все желающие в возрасте от 11 до 14 лет. Необходим медицинский допуск от врача.

Программа рассчитана на 1 год обучения, объём учебной нагрузки составляет 324 часа.

## Оглавление

1. Пояснительная записка .....	4
2. Учебно-тематический план .....	9
3. Содержание .....	11
4. Календарный учебный график .....	26
5. Контрольно-оценочные средства .....	33
6. Условия реализации программы .....	37
7. Список литературы .....	40

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристы-проводники» относится к программам *туристско-краеведческой направленности*, ориентирована на приобретение навыков преодоления естественных и искусственных препятствий с соблюдением мер безопасности, способствует совершенствованию физического развития, укреплению здоровья учащихся.

Программа «Туристы-проводники» является программой *базового уровня* сложности содержания.

Программа разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования и локальными актами учреждения.

*Актуальность программы* определяется:

- Государственной политикой Российской Федерации в сфере образования: Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года и др.
- Социальным заказом общества - потребностями и интересами учащихся, их родителей.

Современный уровень физического здоровья основной части детей школьного возраста остаётся низким. Поэтому программа по развитию и укреплению двигательных способностей учащихся актуальна.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени учащихся, способствует формированию интереса к новой деятельности в области туризма.

Туризм и краеведение в системе образования России являются традиционным и эффективным средством обучения и воспитания. Спортивно-оздоровительный туризм - это прекрасный образец активного отдыха, он несёт в себе мощный потенциал воспитания силы воли подростка, становления его как личности, учит чувству ответственности за свои поступки. Панорама нетронутой природы позволяет удовлетворить естественную тягу подростка к познанию окружающего мира.

Программа «Туристы-проводники» направлена на удовлетворение потребностей учащихся в движении, оздоровление и поддержание функциональности организма.

Обучение технике туризма способствует физическому развитию и укреплению организма учащихся: повышению функциональных возможностей всех органов и систем, развитию двигательной мускулатуры, улучшению координации, увеличению уровня силы, быстроты, выносливости.

*Отличительные особенности программы.* Обучение по программе обладает большим потенциалом эмоционального, психологического, социального воздействия. Тематические блоки программы подобраны в соответствии с актуальными потребностями учащихся, охватывают широкий спектр направлений:

- краеведение;
- туристская техника;
- полевая медицина;
- физическая подготовка и др.

Это формирует мотивацию учащихся, побуждает к освоению новых видов и способов деятельности.

*Педагогическая целесообразность.* Туристско-краеведческая деятельность имеет значительный общепедагогический потенциал. В процессе обучения решается сразу несколько педагогических задач:

- создание условий для развития личности учащихся;
- укрепление здоровья учащихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены;
- воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности, целеустремлённости;
- воспитание потребности к систематическим занятиям двигательной активностью –туризмом, скалолазанием.

При достаточном объёме двигательной активности у учащихся наблюдаются более высокие показатели умственной работоспособности, повышение успеваемости и адаптации к физическим нагрузкам, сопротивляемости простудным заболеваниям. Благодаря физическим упражнениям, воздействующим на развитие опорно-двигательного аппарата, нервную, эндокринную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы, значительно оздоравливается организм ребёнка.

*Адресат программы, особенности набора учащихся.* Программа адресована учащимся в возрасте 11-14 лет, желающим заниматься туризмом и скалолазанием. Учебные группы формируются из учащихся одного возрастного диапазона 11-12, и 13-14 лет. Допускаются совместные занятия учащихся разного возраста в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей каждого учащегося. При зачислении наличие базовых знаний и специальной подготовки не требуется. Необходим медицинский допуск от врача. Зачисление осуществляется по желанию учащегося и заявлению родителя (законного представителя). При наличии свободных мест учащиеся

зачисляются по результатам собеседования на любом этапе обучения в указанном возрастном диапазоне.

*Возрастные и психологические особенности детей 11-14 лет.* Дети в 11 лет легко овладевают сложными по координации движениями, что обусловлено высокой пластичностью нервной системы. Восприятие становится осмысленным, целенаправленным, анализирующим, поэтому появляется возможность контроля выполняемого движения, концентрации на мышечных ощущениях. При регулярных тренировках дети этого возраста могут выполнить очень большие по объёму нагрузки с умеренными сдвигами в системе кровообращения и дыхания и быстрым восстановлением.

В подростковом возрасте сила и выносливость мышц увеличиваются. С 12 лет отмечается усиленный рост мышц, который продолжается в последующие годы. В этом возрасте довольно быстро совершенствуются сложные движения. Движения усваиваются учащимися сознательно, совершенствуется способность управлять ими в соответствии с поставленной задачей. Вторая сигнальная система — слово — начинает приобретать все большее значение в образовании и формировании движений. Учащийся способен словесно описать выполненное движение, проанализировать, сравнить движения и лучше управлять ими.

*Состав групп* постоянный, наполняемость в группах составляет 12 человек.

*Сроки реализации программы.* Программа рассчитана на 1 год обучения.

*Трудоёмкость* программы 324 часа.

*Продолжительность и режим занятий* для групп - 3 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность одного академического часа 40 минут, перерыв между часами - 10 минут.

*Форма обучения* – очная.

*Форма организации деятельности объединения* – учебная группа.

*Формы организации деятельности учащихся:*

- индивидуальная,
- групповая,
- фронтальная.

*Формы организации образовательного процесса:* практическое учебное занятие, учебно-тренировочное занятие, беседа, просмотр и анализ, теоретические задания, тренировка, выполнение практических заданий, эстафета, соревнование, учебно-тренировочный сбор и другое.

*Цель:* формирование культуры здорового образа жизни, ценностного отношения к природе родного края средствами занятий туризмом.

*Задачи:*

- воспитывать чувство ответственности, целеустремлённости, формировать установку на поддержание собственной физической формы через регулярную двигательную активность на занятиях туризмом;
- развивать физические качества – координацию, ловкость, скорость, силу, выносливость в соответствии с возрастными и физическими возможностями;
- развивать навыки учебного сотрудничества и самоконтроля;
- формировать базовые знания и умения в туризме и скалолазании.

*Планируемые результаты освоения программы.*

*Личностные результаты.*

После окончания обучения по программе учащийся:

- проявляет ответственность в ходе практических занятий, целеустремлённость;
- имеет установку на поддержание собственной физической формы через регулярную двигательную активность на занятиях туризмом;
- осознает ценность природы, имеет установку на сохранение природы родной страны.

*Метапредметные результаты.*

После окончания обучения по программе учащийся:

- обладает навыками учебного сотрудничества;
- способен контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности и деятельности других, собственное физическое состояние.

*Результаты по направленности (профилю) программы.*

После окончания обучения по программе учащийся:

- выполняет нормативы общей физической подготовки, определённые программой (соответственно возрасту);
- владеет базовыми терминами и понятиями в области туризма и скалолазания;
- знает правила применения личного и специального туристского и скалолазного снаряжения и ухода за ним;
- владеет знаниями и базовыми приёмами техники туризма и скалолазания, оснащением похода, правилами обеспечения личной безопасности;
- обладает необходимыми знаниями организации простейших видов страховки, самостраховки и применяет их.

*Способы определения планируемых результатов:*

- текущий контроль,
- промежуточная аттестация,
- итоговая аттестация.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания, контрольные упражнения, самостоятельная работа, соревнование, контрольное занятие.

Итоги реализации программы подводятся на итоговом контрольном занятии – соревновании.

*Порядок получения документа об обучении.* Учащиеся, успешно освоившие обучение по программе «Туристы-проводники», получают документ об обучении установленного образца.

## Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов	Формы аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие.	<b>3</b>	педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания
2.	Основы туристской подготовки.	<b>144</b>	
2.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	3	педагогическое наблюдение, контрольные задания
2.2	Воспитательная роль туризма	3	педагогическое наблюдение, контрольные задания
2.3	Личное и групповое туристское снаряжение.	9	педагогическое наблюдение, контрольные задания
2.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	24	педагогическое наблюдение, контрольные задания
2.5	Подготовка к походу, путешествию.	18	педагогическое наблюдение, контрольные задания
2.6	Питание в туристском походе.	9	педагогическое наблюдение, контрольные задания
2.7	Туристские должности в группе.	6	педагогическое наблюдение, контрольные задания
2.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	18	педагогическое наблюдение, контрольные задания
2.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	12	педагогическое наблюдение, контрольные задания
2.10	Подведение итогов туристского похода.	9	педагогическое наблюдение, контрольные задания
2.11	Туристские слёты и соревнования.	33	педагогическое наблюдение, контрольные задания
3.	Топография и ориентирование.	<b>45</b>	
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте.	6	педагогическое наблюдение, контрольные задания
3.2.	Условные знаки.	6	педагогическое наблюдение, контрольные задания
3.3	Ориентирование по горизонту, азимут.	6	педагогическое наблюдение, контрольные задания
3.4.	Компас. Работа с компасом.	6	педагогическое наблюдение, контрольные задания
3.5.	Измерение расстояний.	6	педагогическое наблюдение, контрольные задания
3.6.	Способы ориентирования.	6	педагогическое наблюдение, контрольные задания
3.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	9	педагогическое наблюдение, контрольные задания
4.	Краеведение.	<b>39</b>	

4.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	12	педагогическое наблюдение, контрольные задания
4.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	9	педагогическое наблюдение, контрольные задания
4.3.	Изучение района путешествия.	9	педагогическое наблюдение, контрольные задания
4.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	9	педагогическое наблюдение, контрольные задания
5.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	<b>21</b>	
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	3	педагогическое наблюдение, контрольные задания
5.2	Походная медицинская аптечка.	3	педагогическое наблюдение, контрольные задания
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	6	педагогическое наблюдение, контрольные задания
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	9	педагогическое наблюдение, контрольные задания
6.	Общая и специальная физическая подготовка.	<b>69</b>	
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	3	педагогическое наблюдение, контрольные задания
6.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	педагогическое наблюдение, контрольные задания
6.3	Общая физическая подготовка.	36	педагогическое наблюдение, контрольные задания
6.4	Специальная физическая подготовка.	27	педагогическое наблюдение, контрольные задания
7.	Итоговое занятие.	<b>3</b>	педагогическое наблюдение, контрольные задания
Итого:		<b>324</b>	

## Содержание

### 1. Вводное занятие.

*Теоретические понятия и термины.* Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале и в образовательном учреждении. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в случае чрезвычайной ситуации в общественном транспорте, в местах большого скопления людей, на улице.

Понятие о туризме и скалолазании. Историческое развитие спортивного туризма и скалолазания в РФ и мире. Краткий обзор развития спортивного туризма и скалолазания в Омской области, городе Омске.

*Практическая работа.* Игра на знакомство: «Угадай, чей голос».

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, игра, практическое задание.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос.

### 2. Основы туристской подготовки.

#### 2.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

*Теоретические понятия и термины.* Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, упражнения, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания.

#### 2.2. Воспитательная роль туризма.

*Теоретические понятия и термины.* Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и

самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, упражнения, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания.

### 2.3. Личное и групповое туристское снаряжение.

*Теоретические понятия и термины.* Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

*Практическая работа.* Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, упражнения, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания.

### 2.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

*Теоретические понятия и термины.* Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

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

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих

предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

*Практическая работа.* Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, упражнения, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания.

## 2.5. Подготовка к походу, путешествию.

*Теоретические понятия и термины.* Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

*Практическая работа.* Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, упражнения, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания.

## 2.6. Питание в туристском походе.

*Теоретические понятия и термины.* Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

*Практическая работа.* Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, упражнения, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания.

## 2.7. Туристские должности в группе.

*Теоретические понятия и термины.* Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублёры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

*Практическая работа.* Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, упражнения, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания.

## 2.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

*Теоретические понятия и термины.* Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

*Практическая работа.* Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, упражнения, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания.

## 2.9. Техника безопасности при проведении туристских походов,

занятий.

*Теоретические понятия и термины.* Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Взаимоотношения с местным населением.

*Практическая работа.* Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов. Использование альпенштока на склонах.

Организация переправы по бревну с самостраховкой.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, упражнения, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания.

#### 2.10. Подведение итогов похода.

*Теоретические понятия и термины.* Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчёта о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций. Выполнение творческих работ участниками похода.

Ремонт и сдача инвентаря.

Отчётные вечер, выставка по итогам похода.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

*Практическая работа.* Составление отчёта о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, упражнения, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания.

#### 2.11. Туристские слёты и соревнования.

*Теоретические понятия и термины.* Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия, участники. Положения о слёте и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и

награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слётов и соревнований.

*Практическая работа.* Участие в туристских соревнованиях в качестве участников.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, упражнения, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания.

### 3. Топография и ориентирование.

#### 3.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

*Теоретические понятия и термины.* Определение роли топографии и топографических карт. Значение топографических карт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

*Практическая работа.* Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, упражнения, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания.

#### 3.2. Условные знаки.

*Теоретические понятия и термины.* Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные

знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

*Практическая работа.* Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, упражнения, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания.

### 3.3. Ориентирование по горизонту, азимут.

*Теоретические понятия и термины.* Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

*Практическая работа.* Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, упражнения, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания.

### 3.4. Компас. Работа с компасом.

*Теоретические понятия и термины.* Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта,

ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом.

*Практическая работа.* Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, упражнения, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания.

### 3.5. Измерение расстояний.

*Теоретические понятия и термины.* Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

*Практическая работа.* Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, упражнения, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания.

### 3.6. Способы ориентирования.

*Теоретические понятия и термины.* Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания

пути).

Протокол движения.

*Практическая работа.* Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, упражнения, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания.

3.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

*Теоретические понятия и термины.* Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

*Практическая работа.* Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, упражнения, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания.

4. Краеведение.

4.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

*Теоретические понятия и термины.* Климат, растительность и

животный мир Омской области, её рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление Омской области. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура Омской области, перспектива его развития. Сведения о прошлом Омской области. Памятники истории и культуры.

*Практическая работа.* Знакомство с картой Омской области. «Путешествия» по карте. Краеведческая викторина.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, упражнения, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания.

4.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

*Теоретические понятия и термины.* Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи Омской области. Краеведческие и мемориальные музеи.

*Практическая работа.* Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, упражнения, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания.

4.3. Изучение района путешествия.

*Теоретические понятия и термины.* Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

*Практическая работа.* Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, упражнения, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания.

4.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

*Теоретические понятия и термины.* Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение

растительного и животного мира.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Природоохранительная деятельность туристов.

*Практическая работа.* Проведение различных краеведческих наблюдений. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, упражнения, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания.

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

*Теоретические понятия и термины.* Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

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

*Практическая работа.* Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, упражнения, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания.

5.2. Походная медицинская аптечка.

*Теоретические понятия и термины.* Составление медицинской

аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

*Практическая работа.* Формирование походной медицинской аптечки.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, упражнения, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания.

### 5.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

*Теоретические понятия и термины.* Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Правила наложения жгута, ватно-марлевой повязки, обработки ран, промывания желудка.

*Практическая работа.* Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, упражнения, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания.

### 5.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.

*Теоретические понятия и термины.* Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоём на шестах со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах

различной локализации.

*Практическая работа.* Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, упражнения, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

*Теоретические понятия и термины.* Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, упражнения, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания.

6.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

*Теоретические понятия и термины.* Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

*Практическая работа.* Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, упражнения, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания.

### 6.3. Общая физическая подготовка.

*Теоретические понятия и термины.* Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

*Практическая работа.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Лёгкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, упражнения, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания.

### 6.4. Специальная физическая подготовка.

*Теоретические понятия и термины.* Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

*Практическая работа.* Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

7. Итоговое занятие.

*Практическая работа.* Контрольные итоговые занятия. Участие в соревнованиях по туризму.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольное занятие.

## Календарный учебный график

№ п/п	Планируемая дата занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.		1. Вводное занятие.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Понятие о туризме.	3
2.		2.1. Туристские путешествия, история развития туризма.	Туристские путешествия, история развития туризма.	3
3.		2.2. Воспитательная роль туризма.	Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.	3
4.		2.3. Личное и групповое туристское снаряжение.	Личное и групповое туристское снаряжение.	3
5.		6.3. Общая физическая подготовка.	Основная задача общей физической подготовки. Упражнения для рук и плечевого пояса.	3
6.		2.3.	Личное и групповое туристское снаряжение.	3
7.		6.4. Специальная физическая подготовка.	Роль и значение специальной физической подготовки.	3
8.		2.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Привалы и ночлеги в походе.	3
9.		2.5. Подготовка к походу, путешествию.	Определение цели и района похода.	3
10.		2.3.	Состав и назначение ремонтной аптечки.	3
11.		2.6. Питание в туристском походе.	Значение правильного питания в походе.	3
12.		6.3.	Требования к физической подготовке. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног.	3
13.		2.4	Основные требования к месту привала и бивака.	3

14.		2.5.	Распределение обязанностей в группе.	3
15.		6.4.	Упражнения на развитие выносливости.	3
16.		2.4	Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря.	3
17.		6.3.	Упражнения с сопротивлением.	3
18.		2.6.	Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.	3
19.		2.5.	Разработка маршрута, составление плана-графика движения.	3
20.		6.4.	Упражнения на развитие быстроты.	3
21.		6.3.	Упражнения со скалкой, гантелями.	3
22.		2.4	Установка палаток.	3
23.		2.6.	Составление походного меню, списка продуктов.	3
24.		6.4.	Упражнения для развития силы.	3
25.		2.4	Правила купания.	3
26.		6.3.	Подвижные игры и эстафеты.	3
27.		2.5.	Подготовка личного и общественного снаряжения	3
28.		2.4	Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.	3
29.		6.4.	Упражнения для развития гибкости.	3
30.		2.7. Туристские должности в группе.	Должности в группе постоянные и временные.	3
31.		2.5.	Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов.	3
32.		6.3.	Подвижные игры и эстафеты.	3
33.		2.4	Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком.	3
34.		2.7.	Командир группы. Требования к командиру группы.	3
35.		6.4.	Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.	3

36.		2.4	Правила разжигание костра.	3
37.		2.5.	Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах.	3
38.		2.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий.	Порядок движения группы на маршруте.	3
39.		6.3.	Гимнастические упражнения.	3
40.		2.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.	3
41.		2.8.	Туристский строй. Режим движения, темп.	3
42.		6.3.	Гимнастические упражнения.	3
43.		2.9.	Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.	3
44.		2.10. Подведение итогов туристского похода.	Подготовка фотографий, видеофильма о походе.	3
45.		2.8.	Обязанности направляющего и замыкающего в группе.	3
46.		6.3.	Спортивные игры: баскетбол.	3
47.		2.9.	Организация самостраховки.	3
48.		2.10.	Отчётная выставка по итогам похода.	3
49.		6.3.	Спортивные игры: волейбол.	3
50.		2.8.	Общая характеристика естественных препятствий. Промежуточная аттестация.	3
51.		2.9.	Использование простейших узлов и техника их вязания.	3
52.		6.3.	Подвижные игры и эстафеты.	3
53.		2.10.	Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты.	3
54.		2.8.	Правила движения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности	3

55.		3.1. Понятие о топографической и спортивной карте.	Значение топографических карт для туристов.	3
56.		6.3.	Спортивные игры: футбол.	3
57.		3.2. Условные знаки.	Понятие о местных предметах и топографических знаках.	3
58.		2.8.	Правила движения по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.	3
59.		2.11. Туристские слёты и соревнования.	Задачи туристских слётов и соревнований.	3
60.		3.1.	Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.	3
61.		3.2.	Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.	3
62.		2.11.	Организация слётов, судейская коллегия, участники.	3
63.		3.3. Ориентирование по горизонту, азимут.	Основные направления на стороны горизонта.	3
64.		3.4. Компас. Работа с компасом.	Компас. Типы компасов. Устройство компаса.	3
65.		2.11.	Положения о слёте и соревнованиях, условия проведения.	3
66.		2.11.	Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования.	3
67.		3.4.	Четыре действия с компасом.	3
68.		3.3.	Определение азимута.	3
69.		3.6. Способы ориентирования.	Ориентирование с помощью карты в походе.	3
70.		3.5. Измерение расстояний.	Способы измерения расстояний на местности и на карте.	3
71.		3.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	Определение азимута на Солнце в разное время дня.	3

72.		4.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	Климат, растительность и животный мир Омской области, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.	3
73.		2.11.	Виды туристских соревнований и особенности их проведения.	3
74.		2.11.	Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников.	3
75.		3.5.	Упражнения на прохождение отрезков различной длины.	3
76.		3.6.	Способы определения точек стояния на карте.	3
77.		2.11.	Личное и командное снаряжение участников соревнований.	3
78.		2.11.	Меры безопасности при проведении туристских слётов и соревнований.	3
79.		3.7.	Определение азимута на Солнце в разное время дня.	3
80.		4.1.	Знакомство с картой Омской области.	3
81.		4.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	Наиболее интересные места Омской области для проведения походов и экскурсий.	3
82.		2.11.	Участие в туристских соревнованиях в качестве участников.	3
83.		2.11.	Медицинское обеспечение туристских слётов. Охрана природы.	3
84.		3.7.	Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде.	3
85.		4.3. Изучение района путешествия.	Сбор краеведческого материала о районе похода.	3
86.		4.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.	3

87.		4.1.	«Путешествия» по карте. Краеведческая викторина.	3
88.		4.2.	Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям ДДТ ОАО.	3
89.		4.3.	Подготовка доклада по климату района похода.	3
90.		2.11.	Участие в туристских соревнованиях.	3
91.		4.3	Подготовка доклада по рельефу района похода.	3
92.		4.2.	Туристские возможности Омской области.	3
93.		4.1.	Транспортные магистрали Омской области.	3
94.		4.4.	Проведение различных краеведческих наблюдений.	3
95.		5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	3
96.		5.2. Походная медицинская аптечка.	Походная медицинская аптечка.	3
97.		4.4.	Природоохранительная деятельность туристов.	3
98.		5.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	Соблюдение гигиенических требований в походе.	3
99.		6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	3
100.		5.3	Доврачебная помощь при различных травмах.	3
101.		5.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.	Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения.	3
102.		6.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3

103.		5.4.	Транспортировка пострадавшего на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке,	3
104.		6.4.	Скалолазная подготовка.	3
105.		6.4.	Скалолазная подготовка.	3
106.		5.4.	Изготовление носилок, волокуш для транспортировки пострадавшего.	3
107.		6.4.	Скалолазная подготовка.	3
108.		7. Итоговое занятие.	Соревнования по технике туризма. Итоговая аттестация.	3
Итого часов				<b>324</b>

## Контрольно-оценочные средства

### Формы контроля и подведения итогов реализации ДООП «Туристы-проводники»

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
<b>Текущий контроль</b>		
В течение всего учебного года.	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности учащихся к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности учащихся в обучении. Выявление учащихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания, контрольные упражнения, самостоятельная работа, соревнование.
<b>Промежуточная аттестация</b>		
По окончании изучения темы или раздела. В конце полугодия.	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Педагогическое наблюдение, контрольное занятие, контрольные упражнения, контрольные задания, самостоятельная работа.
<b>Итоговая аттестация</b>		
В конце учебного года.	Определение изменения уровня развития учащихся, их способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Педагогическое наблюдение, контрольное занятие, соревнование, контрольные упражнения, контрольные задания, самостоятельная работа.

### Критерии оценки результативности ДООП

Критерии	Степени выраженности критерия	Баллы
<b>Достижение личностных результатов</b>		
Сформированность ответственности	- Относится к ответственности как значимому качеству человека; - осознаёт важность порученного дела для себя и для других, готов держать ответ за порученное дело; - стремится успешно, добросовестно выполнить задание, поручение; заинтересован в высоких результатах, умеет организовать свои действия, доводит всегда дело до конца и вовремя.	8-10
	Представления об ответственности не устойчивы, обладает нравственной отзывчивостью на ответственное или безответственное поведение; - неохотно выполняют поручения - лишь при условии требовательности и контроля, в деятельность включаются при наличии элементов соревнования, не всегда выполняет данные обещания.	4-7

	Чувства долга не проявляет, в качестве деятельности не заинтересован, уклоняется от поручений, не выполняет обещания.	0-3
Сформированность целеустремлённости	Чётко осознаёт, чего хочет достичь, начиная любое дело; поставив цель, стремится к её достижению; способен к мобилизации сил и энергии, волевому усилию и преодолению препятствий.	8-10
	Начиная новое дело, не всегда представляет, к чему следует стремиться, как правило, на основе проведенной самооценки способен к мобилизации сил и энергии, волевому усилию и преодолению препятствий.	4-7
	Начиная новое дело, не представляет, к чему следует стремиться, при возникновении препятствий бросает начатое дело.	0-3
Сформированность ценности здорового и образа жизни	- Владеет представлениями о здоровом образе жизни; - имеет положительную мотивацию к здоровому образу жизни; - занимает осознанно активную позицию.	8-10
	- Владеет представлениями о здоровом образе жизни; - проявляет положительное отношение к здоровому образу жизни, однако занимает пассивную позицию.	4-7
	Мотивация к ЗОЖ не сформирована, либо учащийся признаёт необходимость ведения ЗОЖ, но в структуре мотивов данная мотивация занимает второстепенное положение.	0-3
Сформированность ценности природы	Демонстрирует заинтересованность природой родного края, своей страны, проявляет эмоционально-ценностное отношение к ней, способен проявлять эмпатию и сочувствие к природе, стремится к сохранению природы.	8-10
	Демонстрирует заинтересованность природой родного края, своей страны, но не всегда проявляет эмоционально-ценностное отношение к ней, или проявляет эмпатию и сочувствие к природе, стремится к сохранению природы на словах, но не на деле.	4-7
	Не проявляет заинтересованность природой родного края, своей страны, не воспринимает природу как ценность, не стремится к сохранению природы.	0-3
<b>Достижение метапредметных результатов</b>		
Сформированность умений учебного сотрудничества	Договаривается о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходит к общему с партнёрами по деятельности решению; - формулирует и аргументирует собственное мнение, учитывает мнения, отличные от собственного; - проявляет позитивное отношение к совместной деятельности.	8-10
	Договаривается о распределении функций и ролей в совместной деятельности, может сформулировать своё мнение; - не всегда готов учитывать мнения, отличные от собственного; к совместной деятельности проявляет нейтральное или позитивное отношение.	4-7

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Включается в диалог, при групповой работе не активен;</li> <li>- при распределении функций и ролей нуждается в помощи извне; недостаточно чётко формулирует высказывания, собственное мнение не аргументирует, «навязывает» другим;</li> <li>- проявляет нейтральное или отрицательное отношение к совместной деятельности.</li> </ul>	0-3
Сформированность самоконтроля (контрольно-оценочных и контрольно-корректировочных умений)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Способен контролировать и оценивать процесс и результат собственной деятельности, участвует в формулировке критериев оценки самой деятельности и её продукта;</li> <li>- на основе проведенной самооценки корректирует собственную деятельность;</li> <li>- способен увидеть перспективы получения более высоких результатов.</li> </ul>	8-10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Способен контролировать и оценивать процесс и результат собственной деятельности по предложенным критериям при организующей помощи педагога;</li> <li>- может скорректировать собственную деятельность для улучшения результата.</li> </ul>	4-7
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не оценивает процесс и результат собственной деятельности или не руководствуется критериями в процессе оценки процесса и результата собственной деятельности;</li> <li>- не прикладывает волевых усилий, прерывает деятельность при возникновении трудностей.</li> </ul>	0-3
<b>Результаты по направленности (профилю) программы</b>		
Теоретическая подготовка		
Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период.	8-10
	Освоил знания в объёме более ½ объёма знаний, предусмотренных программой.	4-7
	Овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой.	0-3
Владение специальной терминологией	Осознанно и правильно употребляет специальные термины, в полном соответствии с их содержанием.	8-10
	Сочетает специальную терминологию с бытовой.	4-7
	Как правило, избегает употреблять специальные термины, либо употребляет с искажённым пониманием смысла.	0-3
Практическая подготовка		
Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Освоил практически весь объём умений и навыков, предусмотренных программой в конкретный период.	8-10
	Освоил более ½ объёма умений, предусмотренных программой.	4-7
	Овладел менее чем ½ объёма умений, предусмотренных программой.	0-3
Владение специальным	Работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей, соблюдая правила техники безопасности.	8-10

оборудованием и оснащением	Работает с оборудованием с помощью педагога, как правило, соблюдает правила техники безопасности.	4-7
	Испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием, не соблюдает правила техники безопасности.	0-3

Уровень достижения результативности ДООП определяется, исходя из среднего значения по всем критериям каждой группы планируемых результатов:

- повышенный уровень - от 8 до 10 баллов;
- базовый уровень - от 4 до 7 баллов;
- пониженный уровень от 0 до 3 баллов.

## Условия реализации программы

### *Материально-техническое обеспечение:*

- наличие светлого просторного специального зала со специальным оборудованием;
- рабочее место педагога;
- ноутбук.

### Перечень оборудования, который необходим для реализации программы

Наименование оборудования
Система страховочная (25 шт.)
Спусковое устройство (12 шт.)
Жумар (12 шт.)
Карабины туристические (75 шт.) (5 карабинов х 12 чел.)
Верёвка 10 мм (120 м)
Верёвка 6 мм (50 м)
Каска туристическая (12 шт.)
Мат гимнастический (10 шт.)
Фурнитура для крепления зацепов для скалодромов (1 комплект)
Перчатки туристические (12 шт.)
Рюкзак объемом не менее 80 литров (12 шт.)
Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная (5 шт.)
Спальный мешок (12 шт.)
Коврик теплоизоляционный (12 шт.)
Тент от дождя (3 шт.)
Оборудование для приготовления пищи (примусы, газовые плиты, горелки и т.д.) (3 шт.)
Комплект котелков для приготовления пищи (8, 9, 10 л) (3 шт.)
Компас жидкостный (12 шт.)
Курвиметр (2 шт.)
Фонарь налобный (12 шт.)
Сидушка (12 шт.)
Топор туристический (3 шт.)
Пила складная туристическая (2 шт.)
Лопата складная (2 шт.)
Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т.п.) (2 шт.)
Навигационное устройство походного типа (2 шт.)
Спутниковый трек типа SPOT (2 шт.)
Зарядное устройство на солнечных батареях (2 шт.)

### *Учебно-методическое обеспечение:*

- инструкции по технике безопасности;
- учебные пособия, журналы, книги;

- конспекты занятий по темам;
- учебные таблицы;
- сборники упражнений;
- сборники контрольных упражнений;
- дидактические пособия;
- визуальные материалы;
- раздаточные листы, карточки по темам занятий;
- набор карточек по теоретическим темам;
- диагностическая карта по определению эффективности программы - мониторинг образовательной деятельности.

*Информационное обеспечение:*

- Сайт Министерства спорта Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru/>;
- Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации – <https://edu.gov.ru/>;
- Официальный сайт Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения - <https://fcdtk.ru/>;

*Методическое обеспечение*

*Методика проведения занятий* предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. Этому способствуют совместные обсуждения выполнения заданий, а также поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса.

Используются различные *методы*: анализ, объяснение движения, разбор, показ, демонстрация отдельных частей и всего движения, идеомоторный (метод мысленного представления движений) и другое.

Выбор *методов* обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей учащихся, темы и формы занятий.

В процессе реализации программы используется широкий спектр педагогических методов и приёмов:

- *Словесный*: беседа; объяснение, методические указания по выполнению заданий; обмен мнениями и анализ просмотренных видеоматериалов и др.
- *Наглядный*: просмотр иллюстраций, видеоматериалов; показ движений, комбинаций педагогом, объяснительный и контрастный показ и др.
- *Практический*: тренировочные упражнения; выполнение заданий, подвижные игры, игры с применением приёмов для концентрации внимания, самоконтроль и самооценка работы и другое.

В процессе обучения используются следующие *технологии*:

- *технология личностно-ориентированного обучения* (дифференцированный подход) – помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии физических и творческих способностей, созидательных качеств личности;
- *здоровьесберегающие технологии* помогают воспитать личность, бережно относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- *игровые технологии* помогают освоению учебного материала, развитию творческого мышления, воображения и фантазии, улучшают общение и взаимодействие в коллективе;
- *информационно-коммуникационные технологии*, позволяющие получать новую– информацию и знания через просмотр видеоматериалов, сопровождающийся пояснениями педагога для осмысления и оценки своего собственного результата.

*Кадровое обеспечение.* Для обеспечения качественного достижения учащимися планируемых результатов необходим педагог дополнительного образования.

## Список литературы

### *Нормативные правовые акты:*

1. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон № 273-ФЗ : [принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года]. – Москва : Эксмо, 2023. - 224 с. – Текст : непосредственный.
2. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года: Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474. - Текст: электронный // Администрация президента: официальный сайт. - URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/45726> (дата обращения: 30.05.2024).
3. Российская Федерация. Правительство. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года : [утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р] // Правительство Российской Федерации : официальный сайт. – URL: <http://static.government.ru/media/files/3fIgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf> (дата обращения: 30.05.2024).
4. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам: Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629. - URL: <https://www.garant.ru/hotlaw/federal/1568418/> (дата обращения: 30.05.2024). - Режим доступа: Информационно-правовой портал Гарант.Ру. - Текст: электронный.
5. Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28- Текст: электронный// Российская газета – 2020. – 22 дек. – URL: <https://rg.ru/2020/12/22/rospotrebнадзор-post28-site-dok.html> (дата обращения: 30.05.2024).
6. Распоряжение Минпросвещения России от 14 января 2021 г. № Р-12 «О внесении изменений в методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденные распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 17 декабря 2019 г. № Р-136». - Текст: электронный

// Министерство просвещения Российской Федерации. Банк документов : [официальный сайт]. - URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/e689c8f9e9062cf8535f88583771879c/download/3446/> (дата обращения: 30.05.2024).

7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: утв .распор. Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р. -Текст: электронный// Российская газета. – 2015. - Федеральный выпуск № 122(6693) - URL: <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html> (дата обращения: 30.05.2024).

8. О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»): письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242. - URL: [http://www.consultant.ru/document/Cons\\_doc\\_LAW\\_253132/02141b8dbdc2aba2883123b07d337c93806bad46](http://www.consultant.ru/document/Cons_doc_LAW_253132/02141b8dbdc2aba2883123b07d337c93806bad46) (дата обращения: 30.05.2024). - Режим доступа: Система правовой поддержки Консультант Плюс: - Текст: электронный.

#### *Список литературы для педагога:*

1. Агаджанова, С. Н. Физическое развитие детей / С. Н. Агаджанова. – Москва : Детство-Пресс, 2012. – 444 с. – Текст : непосредственный.
2. Белоусов, А. В. Основы спортивного туризма [Текст]: учебно-методическое пособие / А. В. Белоусов. Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. 136 с. – Текст : непосредственный.
3. Волков, В. Г. Методические основы пешеходного туризма [Текст]: учебно-методическое пособие / В. Г. Волков, А. В. Соболев, Р. И. Ляпин. Пенза: ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2011. 79 с. – Текст : непосредственный.
4. Ваваев, А. В. Физические и физиологические характеристики элитного скалолаза: монография / А. В. Ваваев. – Москва : Спорт, 2019. – 128 с. – Текст : непосредственный.
5. Ганопольский, В. И. Организация и подготовка спортивного туристского похода [Текст]: учебное пособие / В. И. Ганопольский. Москва : ЦРИБ «Турист», 2006. 321 с. – Текст : непосредственный.
6. Данилюк, А. Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. – Москва : Просвещение, 2014. - 23 с. – Текст : непосредственный.
7. Котченко, Ю. В. Сложное лазание: теория соревновательного процесса / Ю. В. Котченко. - Севастополь, 2018. - 288 с. – Текст : непосредственный.
8. Котченко, Ю. В. Системное исследование показателей, влияющих на спортивный результат в скалолазании / Ю. В. Котченко. // Вестник спортивной науки. – 2016. –№2 – с. 14-17. – Текст : непосредственный.

9. Котченко, Ю. В. Соревновательная практика в спортивном скалолазании : монография / Ю. В. Котченко. – Санкт-Петербург : ООО Издательский дом Сатори, 2017. – 229 с. – Текст : непосредственный.
10. Кошельков, С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся [Текст]: учебное пособие / С. А. Кошельков. Москва : ЦДЮТур МО РФ, 2007. 138 с. – Текст : непосредственный.
11. Князькина, Е. П. Методическое сопровождение к программе «Пешеходный туризм» [Текст]: методическое пособие / Е. П. Князькина. Казань: Новое знание, 2006. 75 с. – Текст : непосредственный.
12. Кравчук, Т. А. Теория и методика оздоровительного туризма [Текст]: учебное пособие / Т.А. Кравчук. Москва : Физкультура и спорт, 2006. 352 с. – Текст : непосредственный.
13. Краморов, Д. И. Динамика развития скалолазания как вида спорта / Д. И. Краморов, Ю. В. Байковский. // Экстремальная деятельность человека. – 2019. - № 4. – с. 49-57. – Текст : непосредственный.
14. Кривоपालенко, Е. И. Проектирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: методические рекомендации / Е. И. Кривоपालенко, Л. А. Кучегура. – Омск : БОУ ДПО «ИРООО», 2019. - 38 с. – Текст : непосредственный.
15. Навыки XXI века.- Текст: электронный // Международный методический центр «Навыки XXI. Академия педагогического мастерства». - URL:<https://akadem.irooo.ru/navyki-xxi-veka> (дата обращения: 30.05.2024).
16. Рассел, Д. Скалолазание / Д. Рассел – Москва : Книга по требованию, 2012. – 100 с. – Текст : непосредственный.
17. Суртаева, Н. Н. Гуманитарные технологии в образовании: учебное пособие / Н. Н. Суртаева. – Омск: БОУ ДПО «ИРООО», 2017. - 402 с. – Текст : непосредственный.

*Список литературы для учащихся и родителей:*

1. Бардин, К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий) [Текст]: учебно-методическое пособие/ К. В. Бардин. Москва, 2004. 198 с. – Текст : непосредственный.
2. Воробьева, Н. Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста / Н. Л. Воробьева. – Москва : АРКТИ, 2013. – 200 с. – Текст : непосредственный.
3. Казина, О. Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы: моногр. / О. Б. Казина. – Москва : ВКТ, Академия Развития, 2008. - 144 с. – Текст : непосредственный.

4. Кошеваров, А.В. Пешеходный туризм [Текст]: учебное пособие / А. В. Кошеваров, Е. А. Чудакова. Рязань: Изд-во Рязанского обл. ин-та развития образования, 2010. 147 с.
5. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е. П. Максачук. – Москва : Спутник +, 2016. – 104 с.
6. Общеразвивающие упражнения. Комплексы: методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова. – Челябинск : Изд-во Юж.-Урал. гос.гуман.-пед. ун-та, 2021. – 52 с.
7. Физическое развитие подросткового возраста. Текст: электронный // Форум Psyera [сайт]. - URL: <https://psyera.ru/3009/fizicheskoe-razviti-podrostkovogo-vozrasta> (дата обращения: 30.05.2024).