

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» Неклиновского района

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО ЦВР
Протокол №1 от 27.08.2021 г.



Утверждаю
Директор МБОУ ДО ЦВР
Карпенко А.В.
Приказ № 339 от 31.08.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
творческого объединения
«Азимут»

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации: 3 года

Педагог дополнительного образования
МБОУ ДО ЦВР:
Гнилицкий А.В.

с. Покровское, 2021 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа творческого объединения «Азимут» полностью соответствует **туристско-краеведческой** направленности деятельности МБОУ ДО ЦВР.

Программа составлена в соответствии с правовыми документами:

Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования на 2013-2020 годы» (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 295).

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660).

В соответствии с приказом Министерства просвещения российской Федерации № 196 от 09.11.2018 года "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (пункт №11 «Организации, осуществляющие образовательную деятельность, ежегодно обновляют дополнительные общеобразовательные программы с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.») и Приказом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Неклиновского района «Об актуализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» № 339 от 31.08.2021 года данная программа **актуализирована** на 2021-2022 учебный год.

В программу внесены разработки занятий с применением ИКТ-технологий, разработан и добавлен тематический план на 3 год обучения.

Вид программы: модифицированная, разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. В основу положены существующие типовые программы: «Пешеходный туризм» 1984 года, «Юные туристы», «Юные туристы-спасатели». При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности туристической и физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Уровень: общекультурный (ознакомительный), базовый.

Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание.

и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что программа построена на основе комплексного сочетания различных видов туризма и специальной подготовки. Процесс обучения происходит либо в природной среде, либо в спортзале с максимальным учетом помех природной среды с учётом региональных климатических условий. Программа ориентирует детей на выбор профессий, связанных не только с туризмом и краеведением (геологи, спелеологи, проводники, инструктора), но и на востребованные профессии МЧС (спасатели), РА (военные), МВД (полицейские). Способствует действенной профилактике девиантного поведения (наркомания, токсикомания, алкоголизм) и дромомании (бродяжничество), через удовлетворение естественных потребностей подростков к риску, острым ощущениям, романтике путешествий, военной героике.

Новизна программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма, спортивный туризм (группа дисциплин - дистанции) и спортивное ориентирование (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции). А также программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни. Дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, промальпинист, работник МЧС, инженер по технике безопасности, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Актуальность обусловлена следующими факторами: заказом общества и государства на формирование здорового образа жизни. Возросшим интересом обучающихся к туристско-краеведческой деятельности, изучение истории родного края; потребностью обучающихся в общении, самореализации.

Цель: создание условий для формирования всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

Программа предусматривает решение следующих **задач**:

В области образования:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по истории, биологии, географии, физической подготовке;
- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

В области воспитания:

- гуманное отношение к природе
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств.

В области физической подготовки:

- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах;
- физическое совершенствование (развитие силы, выносливости координации движений).

Адресат программы. Программа рассчитана на детей 10 – 15 лет. В учебные группы принимаются все желающие, без специального отбора.

Объём программы: Срок реализации общеобразовательной общеразвивающей программы рассчитан на 3 года обучения и составляет: 1 год - 144 часов; 2 год – 148 часов; 3 год – 146 часов.

Форма организации образовательного процесса: групповая

Технологии, использованные в данной программе:

- технология игрового обучения;
- технология обучения в сотрудничестве;
- технология проблемно-поискового обучения;
- технология ситуативного обучения;
- коммуникативно-диалоговые технологии;
- технология портфолио.

Применяемые виды занятий: занятие-игра, практические, соревнования, экскурсия, консультация, игра.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа, перерыв 15 минут

Ожидаемые результаты

Предметные результаты:

Обучающиеся узнают:

- Историю возникновения физической культуры и туризма;
- Виды туристических узлов;
- Особенности работы с картой и компасом;
- Основные принципы выживания в экстремальных условиях;
- Особенности подбора одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов;
- Основы гигиены и правила оказания первой доврачебной помощи;

Метапредметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе, в быту, в не обустроенных условиях;
- работать индивидуально и в группе;
- «читать» простейшие топографические знаки,
- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодеятельный, спортивный);

Личностные результаты:

Обучающиеся овладеют навыками:

- коммуникативными: договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе;
- оказания первой доврачебной помощи,
- выживания в экстремальных условиях,
- ориентирования на местности.

Коммуникативные

обучающиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

обучающиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- рассказывать об истории появления и развития отдельных видов спорта и формирования на их основе различных видов туризма;
- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодетельный, спортивный договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе;
- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спорт. Площадке, в природной среде; участвовать в ПВД, двухдневных походах, туристских слетах Юных.

Познавательные

обучающиеся научатся:

- понимать и «читать» простейшие топографические знаки, данные в географическом атласе;
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа»;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.

Традиционная форма занятий:

- учебное занятие по передаче знаний;
- учебное занятие по осмыслению детьми знаний и их закреплению;
- учебное занятие закрепления знаний;
- учебное занятие формирования умений;
- применение знаний на практике;
- тренировочные учебные занятия (отработка умений и навыков);

- учебное занятие по обобщению и систематизации знаний.

Нетрадиционные формы учебных занятий:

- интегрированные занятия, основанные на межпредметных связях;
- занятия соревнования: конкурсы, турниры, викторины и т.п.;
- занятия на основе нетрадиционной организации учебного материала: презентация, защита проекта;

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы:

- разнообразные формы тестирования
- проверочные работы
- викторины, игры, эстафеты, мини-соревнования
- зачетные совместные мероприятия между объединениями (походы, слеты и т.д.)

В конце года по накопленному материалу педагог составляет анализ (самоанализ) своей работы.

Работа с одаренными детьми осуществляется через участие одаренных детей в районных, областных, всероссийских соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию, а также посредством участия в туристских слётах и конкурсах туристско-краеведческой направленности.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№п/п	Разделы программы	Общее количество часов	теория	практика
1.	Основы туристической подготовки	62	30	32
2.	Топография и ориентирование	36	14	22
3.	Краеведение	12	6	6
4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	14	6	8
5.	Общая и специальная физическая подготовка	20	8	12
	Итого:	144	64	80

Календарно - тематическое планирование 1 года обучения

п/п	Дата	Наименование раздела, кол-во часов	Тема	Тема занятия	Планируемые результаты Характеристика деятельности			
					Личностные	Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные
1	17.09.2019	Основы туристической подготовки. 62 ч.	Туристические путешествия, история развития туризма	Виды туризма. Роль туристических походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма.	Интеллектуальная активность – интеллектуальные навыки, позволяющие учащемуся самостоятельно и ответственно принимать решения в ситуациях выбора. Формирование навыков работы по образцу при	Исследование и отбор необходимой информации.	Уметь работать с информацией – находить, анализировать, управлять, оценивать и представлять информацию.	Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.
	19.09.2019			История развития туризма в России.				
	24.09.2019		Личное и групповое туристское снаряжение	Личное и групповое снаряжение туриста. Требования к туристскому снаряжению. Снаряжение для краеведческой работы.				

	26.09.2019			Специальное снаряжение. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подготовка снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода.	консультативной помощи учителя.			
	01.10.2019 03.10.2019		Техника и тактика туристических этапов	Техника и тактика прохождения этапов: подъём, траверс, спуск по склону				
	08.10.2019 10.10.2019			Техника и тактика прохождения этапов: переправа по бревну, переправа по навесной переправе				
	15.10.2019 17.10.2019			Техника и тактика прохождения этапов: переправа по параллельным перилам, вязка узлов				
	22.10.2019		Организация туристского быта	Привалы и ночлеги в походе.				
	24.10.2019			Планирование лагеря. Установка палаток. Правила разведения костра.				

	29.10.2019			Уход за одеждой обувью в походе. Уборка места лагеря перед уходом группы.				
	31.10.2019		Подготовка к походу, слёту	Определение целей и района похода. Изучение района похода.				
	05.11.2019			Разработка маршрута, составление плана графика движения.				
	07.11.2019			Подготовка личного и общего снаряжения.				
	12.11.2019		Туристские должности в группе	Туристские должности в группе.				
	14.11.2019			Заместитель командира по питанию, заместитель командира по снаряжению				
	19.11.2019			Туристские должности в группе. Проводник, краевед, санитар, фотограф				
	21.11.2019 26.11.2019		Техника и тактика в туристском походе	Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута.				
	28.11.2019 03.12.2019			Разборка плана-графика маршрута. Маршруты линейные и кольцевые.				
	05.12.2019			Радиальные выходы. Дневники.				

	10.12.2019		Туристские слёты, соревнования, олимпиада	Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия, участники.				
	12.12.2019			Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация				
	17.12.2019			Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения				
	19.12.2019			Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников.				
	24.12.2019		Подведение итогов туристических	Обсуждение похода. Просмотр походных фотографий, фильмов.				

	26.12.2019		слётов, соревнований, олимпиад, походов	Составление отчёта о походе.				
	31.12.2019			Организация выставки и итогового вечера.				
2	09.01.2020	Топография и ориентирование. 36 ч.	Топографическая и спортивная карта	Топографическая и спортивная карта	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.	Уметь различать топографические знаки, ориентироваться по компасу и местным признакам.	Добывать недостающую информацию с помощью карт и знаков	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию.
	14.01.2020			Условные знаки карт. Изучение элементов рельефа.				
	16.01.2020		Компас. Работа с компасом	Компас, типы. Правила пользования компасом.				
	21.01.2020			Ориентирование карты и компаса.				
	23.01.2020			Азимут, снятие азимута с карты				
	28.01.2020			Движение по азимуту.				
	30.01.2020			Взятие азимута на предмет.				
	04.02.2020		Измерение расстояния	Способы измерения расстояния на карте и на местности.				
	06.02.2020			Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры.				
	11.02.2020		Способы ориентирования	Особенности ориентирования в различных природных условиях.				

	13.02.2020			Движение по легенде – подробному описанию пути.				
	18.02.2020			Ориентирование в походе с помощью топографических карт, не дающих полной информации видимости				
	20.02.2020		Ориентирование по местным предметам	Действие в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи солнца, луны, полярной звезды				
	25.02.2020			Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.				
	27.02.2020			Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки				
	03.03.2020		Соревнования по ориентированию	Соревнования по ориентированию. Виды и характер соревнований				
	05.03.2020			Соревнования по ориентированию. Виды стартов.				

	10.03.2020			Соревнования по ориентированию. Жеребьевка команд и участников.				
3	12.03.2020	Краеведение. 12 ч.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи (и интерактивное посещение музея)	Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые.	Воспитание патриотизма и уважения к Отечеству, к родному краю.	Показывать ценность географической и исторической информации для человека.	Организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и одноклассникам и.	Уметь определять понятия, строить умозаключения и делать выводы. Применять методы информационного поиска.
	17.03.2020			История края, памятные исторические места. Предприятия края. Знаменитые люди края.				
	19.03.2020			Охрана памятников истории и культура. Охрана природы.				
	24.03.2020			Посещение музея				
	26.03.2020		Изучение района путешествия	Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода.				
	31.03.2020			Разработка маршрута, составление плана-графика движения.				
4	02.04.2020	Основы гигиены, первая доврачебная	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	Формирование устойчивой мотивации к обучению на основе алгоритма	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту	Уметь сотрудничать, слышать, слушать и понимать,	Осознавать себя как движущую силу своего научения, свою

	07.04.2020	помощь. Обеспечение безопасности. 14 ч.	Походная медицинская аптечка. Использование лекарственных растений	Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.	выполнения задачи.	деятельности.	планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, взаимно контролировать Действия друг друга, уметь договариваться, правильно выражать свои мысли в речи, уважать в общении и сотрудничестве своего товарища и самого себя.	способность к преодолению препятствий.
	09.04.2020			Формирование походной медицинской аптечки.				
	14.04.2020		Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	Походный травматизм. Заболевания в походе. Помощь при различных травмах.				
	16.04.2020			Оказание первой помощи условно пострадавшему.				
	21.04.2020		Приёмы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки пострадавшего.				
	23.04.2020			Изготовление носилок и волокуш.				
5	28.04.2020	Общая и специальная физическая	Краткие сведения о строении и функциях	Краткие сведения о строении человеческого организма	Формирование общей культуры личности, способной	Определять новый уровень отношения к самому себе как	Организовывать и планировать учебное сотрудничество с	Проектировать маршрут преодоления затруднений в

30.04.2020	ая подготовк а. 20 ч.	организма человека и влияние физических упражнений	Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья	адаптироваться в современном обществе;	субъекту деятельности.	учителем и одноклассникам и.	обучении через включение в новые виды деятельности.
05.05.2020		Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждени е спортивных травм на тренировках	Врачебный контроль и самоконтроль				
07.05.2020			Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.				
12.05.2020			Дневник самоконтроля.				
14.05.2020		Общая физическая подготовка	Упражнения на все группы мышц, элементы акробатики				
19.05.2020			Подвижные игры, эстафеты, лёгкая атлетика,				
21.05.2020		Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития выносливости, силы.				
26.05.2020			Упражнения для развития быстроты, ловкости				
28.05.2020			Упражнения для развития прыгучести, гибкости.				

Содержание 1 года обучения.

1. Основы туристической подготовки

1.1. Туристические путешествия, история развития туризма

Роль туристических походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, лёгкость, безопасность и удобство эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Личное и групповое снаряжение туриста. Подготовка снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: верёвки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия: Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.

1.3. Техника и тактика туристических этапов

Техника и тактика прохождения этапов (лично и командой): подъём, траверс, спуск по склону на схватывающем узле и с командной страховкой; переправа по бревну; переправа по навесной переправе; переправа по параллельным перилам; вязка узлов (все этапы с самонаведением и снятием)

Практические занятия: Наведение этапов. Прохождение этапов лично, командой, гонкой патрулей на время и без времени.

1.4. Организация туристского быта.

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, ночлега. Основные требования к месту ночлега. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой обувью в походе. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывания лагеря. Разведение костра.

1.5. Подготовка к походу, слёту

Определение целей и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах, запросы в местные образовательные учреждения, получение сведений у людей, прошедших

планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.

Практические занятия: Изучение маршрутов учебно-тренировочных походов. Составление подробного плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.

1.6. Туристские должности в группе

Заместитель командира по питанию, заместитель командира по снаряжению, проводник, краевед, санитар, фотограф.

1.7. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разборка плана-графика маршрута. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Дневники. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки и т.д.

Практические занятия: Отработка техники движения и преодоление препятствий.

1.8. Туристские слёты, соревнования, олимпиада

Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия, участники. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение 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 соревнований и оформления места 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, соревнований, олимпиад.

Практические занятия: Выступления в соревнованиях в качестве призёров или победителей.

1.9. Подведение итогов туристических слётов, соревнований, олимпиад, походов.

Обсуждение похода. Просмотр походных фотографий, фильмов. Составление отчёта о походе. Организация выставки и итогового вечера.

Практические занятия: Оформление туристического уголка, альбома, фото дневника. Подготовка выставки о работе. Обсуждение похода и подведение итогов, оформление документации. Подготовка итогового вечера.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт, основные сведения о них. Какие карты лучше использовать. Условные знаки карт. Спортивные карты, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия: Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа. Определение по горизонтали различных форм рельефа

2.2. Компас. Работа с компасом.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия: Упражнения по определению азимута, снятие азимута по карте. Тренировка по прохождению азимутальных отрезков.

2.3. Измерение расстояния

Способы измерения расстояния на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью обычной нитки, измерение расстояния шагами. Глазомерный способ измерения расстояния.

Практические занятия: Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Измерение различных отрезков на карте и на местности.

2.4. Способы ориентирования

Особенности ориентирования в различных природных условиях. Движение по легенде – подробному описанию пути. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Ориентирование в походе с помощью топографических карт, не дающих полной информации видимости.

Практические занятия: Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.5. Ориентирование по местным предметам.

Действие в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи солнца, луны, полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки. Поведение членов группы, необходимость жёсткой дисциплины и отсутствие паники.

Практические занятия: Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесные светила.

2.6. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников.

Практические занятия: Участие в соревнованиях по туристскому и спортивному ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Предприятия края. Знаменитые люди края. Охрана памятников истории и культура. Охрана природы. Изучение законов об охране природы.

Практические занятия: Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Оформление отчётов и выставок. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Проведение краеведческой викторины.

3.2. Изучение района путешествия.

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода.

Практические занятия: Выбор и изучение района похода. Разборка маршрута.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Личная гигиена туриста: Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждения и обморожений в зимнем походе. Вредные привычки

Практические занятия: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Составление походной аптечки. Перечень и назначение. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Индивидуальная походная аптечка

Практические занятия: Формирование походной медицинской аптечки. Сбор и использование лекарственных трав.

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления. Желудочные заболевания. Укусы насекомых. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Основное условие – обеспечение полного покоя повреждённой части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия: Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма: органы пищеварения, органы выделения, нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышения работоспособности, совершенствования двигательных качеств человека.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Дневник самоконтроля.

Практические занятия: Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия: Упражнения на все группы мышц, элементы акробатики, подвижные игры, эстафеты, лёгкая атлетика.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия: Упражнения для развития: выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости.

Учебно-тематический план 2 года обучения

Углубленное изучение тем.

№п/п	Разделы программы	Общее количество часов	теория	практика
1.	Основы туристической подготовки	64	32	32
2.	Топография и ориентирование	36	14	22
3.	Краеведение	12	6	6
4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	14	6	8
5.	Общая и специальная физическая подготовка	22	8	14
	Итого:	148	66	82

Календарно - тематическое планирование 2 года обучения

п/п	Дата	Дата	Наименование раздела, кол-во часов	Тема	Тема занятия	Планируемые результаты Характеристика деятельности			
						Личностные	Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные
1	01.09.2020		Основы туристической подготовки. 64 ч.	Туристические путешествия, история развития туризма	Виды туризма. Роль туристических походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма.	Интеллектуальная активность – интеллектуальные навыки, позволяющие учащемуся самостоятельно и ответственно принимать решения в ситуациях выбора. Формирование навыков работы по образцу при консультативной	Исследование и отбор необходимой информации.	Уметь работать с информацией – находить, анализировать, управлять, оценивать и представлять информацию.	Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.
	03.09.2020				История развития туризма в России.				
	08.09.2020			Личное и групповое туристское снаряжение	Личное и групповое снаряжение туриста. Требования к туристскому снаряжению. Снаряжение для краеведческой работы.				

	10.09.2020				Специальное снаряжение. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подготовка снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода.	помощи учителя.			
	15.09.2020 17.09.2020			Техника и тактика туристических этапов	Техника и тактика прохождения этапов: подъём, траверс, спуск по склону				
	22.09.2020 24.09.2020				Техника и тактика прохождения этапов: переправа по бревну, переправа по навесной переправе				
	29.09.2020 01.10.2020				Техника и тактика прохождения этапов: переправа по параллельным перилам, вязка узлов				
	06.10.2020			Организация туристского быта	Привалы и ночлеги в походе.				
	08.10.2020				Планирование лагеря. Установка палаток. Правила разведения костра.				

	13.10.2020				Уход за одеждой обувью в походе. Уборка места лагеря перед уходом группы.				
	15.10.2020			Подготовка к походу, слёту	Определение целей и района похода. Изучение района похода.				
	20.10.2020				Разработка маршрута, составление плана графика движения.				
	22.10.2020				Подготовка личного и общего снаряжения.				
	27.10.2020			Туристские должности в группе	Туристские должности в группе.				
	29.10.2020				Заместитель командира по питанию, заместитель командира по снаряжению				
	03.11.2020 05.11.2020				Туристские должности в группе. Проводник, краевед, санитар, фотограф				
	10.11.2020 12.11.2020			Техника и тактика в туристском походе	Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута.				

	17.11.2020 19.11.2020				Разборка плана-графика маршрута. Маршруты линейные и кольцевые.				
	24.11.2020				Радиальные выходы. Дневники.				
	26.11.2020			Туристские слёты, соревнования, олимпиада	Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия, участники.				
	01.12.2020				Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация				
	03.12.2020				Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения				

	08.12.2020				Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников.				
	10.12.2020			Подведение итогов туристических слётов, соревнований, олимпиад, походов	Обсуждение похода. Просмотр походных фотографий, фильмов.				
	15.12.2020				Составление отчёта о походе.				
	17.12.2020				Организация выставки и итогового вечера.				
2	22.12.2020		Топография и ориентирование. 36 ч.	Топографическая и спортивная карта	Топографическая и спортивная карта	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.	Уметь различать топографические знаки, ориентироваться по компасу и местным признакам.	Добывать недостающую информацию с помощью карт и знаков	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию.
	24.12.2020				Условные знаки карт. Изучение элементов рельефа.				
	29.12.2020			Компас. Работа с компасом	Компас, типы. Правила пользования компасом.				
	12.01.2021				Ориентирование карты и компаса.				
	14.01.2021				Азимут, снятие азимута с карты				
	19.01.2021				Движение по азимуту.				

	21.01.2021				Взятие азимута на предмет.				
	26.01.2021			Измерение расстояния	Способы измерения расстояния на карте и на местности.				
	28.01.2021				Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры.				
	02.02.2021			Способы ориентирования	Особенности ориентирования в различных природных условиях.				
	04.02.2021				Движение по легенде – подробному описанию пути.				
	09.02.2021				Ориентирование в походе с помощью топографических карт, не дающих полной информации видимости				
	11.02.2021			Ориентирование по местным предметам	Действие в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи солнца, луны, полярной звезды				

	16.02.2021				Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.				
	18.02.2021				Причины, приводящие к потери ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки				
	25.02.2021			Соревнования по ориентированию	Соревнования по ориентированию. Виды и характер соревнований				
	02.03.2021				Соревнования по ориентированию. Виды стартов.				
	04.03.2021				Соревнования по ориентированию. Жеребьевка команд и участников.				
3	09.03.2021		Краеведение. 12 ч.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев (и интерактивное посещение)	Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые.	Воспитание патриотизма и уважения к Отечеству, к родному краю.	Показывать ценность географической и исторической информации для человека.	Организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками.	Уметь определять понятия, строить умозаключения и делать выводы. Применять методы
	11.03.2021				История края, памятные исторические места. Предприятия края. Знаменитые люди края.				

	16.03.2021			музея)	Охрана памятников истории и культура. Охрана природы.				информационного поиска.
	18.03.2021				Посещение музея				
	23.03.2021			Изучение района путешествия	Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода.				
	25.03.2021				Разработка маршрута, составление плана-графика движения.				
4	30.03.2021		Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности. 14 ч.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	Формирование устойчивой мотивации к обучению на основе алгоритма выполнения задачи.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.	Уметь сотрудничать, слышать, слушать и понимать, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, взаимно контролировать Действия друг друга, уметь договариваться, правильно выражать свои мысли в речи, уважать в общении и сотрудничестве	Осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий.
	01.04.2021			Походная медицинская аптечка. Использование лекарственных растений	Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.				
	06.04.2021				Формирование походной медицинской аптечки.				
	08.04.2021			Основные приёмы оказания первой доврачебной	Походный травматизм. Заболевания в походе. Помощь при различных травмах.				

	13.04.2021			помощи	Оказание первой помощи условно пострадавшему.			своего товарища и самого себя.	
	15.04.2021			Приёмы транспортировки и пострадавшего	Способы транспортировки пострадавшего.				
	20.04.2021				Изготовление носилок и волокуш.				
5	22.04.2021		Общая и специальная физическая подготовка. 22 ч.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений	Краткие сведения о строении человеческого организма	Формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.	Организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками.	Проектировать маршрут преодоления затруднений в обучении через включение в новые виды деятельности.
	27.04.2021				Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья				
	29.04.2021			Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Врачебный контроль и самоконтроль				
	04.05.2021				Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.				
	06.05.2021				Дневник самоконтроля.				
	11.05.2021			Общая физическая подготовка	Упражнения на все группы мышц, элементы акробатики				
	13.05.2021				Подвижные игры, эстафеты, лёгкая атлетика,				

	18.05.2021 20.05.2021			Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития выносливости, силы.				
	25.05.2021				Упражнения для развития быстроты, ловкости				
	27.05.2021				Упражнения для развития прыгучести, гибкости.				

Содержание 2 года обучения.

Углубленное изучение тем.

1. Основы туристической подготовки

1.1. Туристические путешествия, история развития туризма

Роль туристических походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, лёгкость, безопасность и удобство эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Личное и групповое снаряжение туриста. Подготовка снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: верёвки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия: Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.

1.3. Техника и тактика туристических этапов

Техника и тактика прохождения этапов (лично и командой): подъём, траверс, спуск по склону на схватывающем узле и с командной страховкой; переправа по бревну; переправа по навесной переправе; переправа по параллельным перилам; вязка узлов (все этапы с самонаведением и снятием)

Практические занятия: Наведение этапов. Прохождение этапов лично, командой, гонкой патрулей на время и без времени.

1.4. Организация туристского быта.

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, ночлега. Основные требования к месту ночлега. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой обувью в походе. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывания лагеря. Разведение костра.

1.5. Подготовка к походу, слёту

Определение целей и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах, запросы в местные

образовательные учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.

Практические занятия: Изучение маршрутов учебно-тренировочных походов. Составление подробного плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.

1.6. Туристские должности в группе

Заместитель командира по питанию, заместитель командира по снаряжению, проводник, краевед, санитар, фотограф.

1.7. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разборка плана-графика маршрута. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Дневники. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки и т.д.

Практические занятия: Отработка техники движения и преодоление препятствий.

1.8. Туристские слёты, соревнования, олимпиада

Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия, участники. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение 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 соревнований и оформления места 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, соревнований, олимпиад.

Практические занятия: Выступления в соревнованиях в качестве призёров или победителей.

1.9. Подведение итогов туристических слётов, соревнований, олимпиад, походов.

Обсуждение похода. Просмотр походных фотографий, фильмов. Составление отчёта о походе. Организация выставки и итогового вечера.

Практические занятия: Оформление туристического уголка, альбома, фото дневника. Подготовка выставки о работе. Обсуждение похода и подведение итогов, оформление документации. Подготовка итогового вечера.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт, основные сведения о них. Какие карты лучше использовать. Условные знаки карт. Спортивные карты, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия: Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа. Определение по горизонтали различных форм рельефа

2.2. Компас. Работа с компасом.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия: Упражнения по определению азимута, снятие азимута по карте. Тренировка по прохождению азимутальных отрезков.

2.3. Измерение расстояния

Способы измерения расстояния на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью обычной нитки, измерение расстояния шагами. Глазомерный способ измерения расстояния.

Практические занятия: Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Измерение различных отрезков на карте и на местности.

2.4. Способы ориентирования

Особенности ориентирования в различных природных условиях. Движение по легенде – подробному описанию пути. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Ориентирование в походе с помощью топографических карт, не дающих полной информации видимости.

Практические занятия: Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.5. Ориентирование по местным предметам.

Действие в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи солнца, луны, полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки. Поведение членов группы, необходимость жёсткой дисциплины и отсутствие паники.

Практические занятия: Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесные светила.

2.6. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников.

Практические занятия: Участие в соревнованиях по туристскому и спортивному ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Предприятия края. Знаменитые люди края. Охрана памятников истории и культура. Охрана природы. Изучение законов об охране природы.

Практические занятия: Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Оформление отчётов и выставок. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Проведение краеведческой викторины.

3.2. Изучение района путешествия.

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода.

Практические занятия: Выбор и изучение района похода. Разборка маршрута.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Личная гигиена туриста: Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждения и обморожений в зимнем походе. Вредные привычки

Практические занятия: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Составление походной аптечки. Перечень и назначение. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Индивидуальная походная аптечка

Практические занятия: Формирование походной медицинской аптечки. Сбор и использование лекарственных трав.

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления. Желудочные заболевания. Укусы насекомых. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Основное условие – обеспечение полного покоя повреждённой части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия: Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма: органы пищеварения, органы выделения, нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышения работоспособности, совершенствования двигательных качеств человека.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Дневник самоконтроля.

Практические занятия: Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия: Упражнения на все группы мышц, элементы акробатики, подвижные игры, эстафеты, лёгкая атлетика.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия: Упражнения для развития: выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости.

Учебно-тематический план 3 года обучения

№п/п	Разделы программы	Общее количество часов	теория	практика
1.	Основы туристической подготовки	38	19	19
2.	Топография и ориентирование. Углубленное изучение.	108	36	72
	Итого:	146	55	91

Календарно - тематическое планирование 3 года обучения

п/п	Дата	Дата	Наименование раздела, кол-во часов	Тема занятия	Планируемые результаты Характеристика деятельности			
					Личностные	Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные
1	01.09.2021		Основы туристической подготовки и. 38 ч.	Виды туризма. Роль туристических походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма.	Интеллектуальная активность – интеллектуальные навыки, позволяющие учащемуся самостоятельно и ответственно принимать решения в ситуациях выбора. Формирование навыков работы по образцу при консультативной помощи учителя.	Исследование и отбор необходимой информации.	Уметь работать с информацией – находить, анализировать, управлять, оценивать и представлять информацию.	Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.
	03.09.2021			История развития туризма в России.				
	08.09.2021			Личное и групповое снаряжение туриста. Требования к туристскому снаряжению. Снаряжение для краеведческой работы.				
	10.09.2021			Специальное снаряжение. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подготовка снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода.				
	15.09.2021 17.09.2021			Техника и тактика прохождения этапов: подъём, траверс, спуск по склону				
	22.09.2021 24.09.2021			Техника и тактика прохождения этапов: переправа по бревну, переправа по навесной переправе				

	29.09.2021 01.10.2021			Техника и тактика прохождения этапов: переправа по параллельным перилам, вязка узлов				
	06.10.2021			Привалы и ночлеги в походе.				
	08.10.2021			Планирование лагеря. Установка палаток. Правила разведения костра.				
	13.10.2021			Уход за одеждой обувью в походе. Уборка места лагеря перед уходом группы.				
	15.10.2021			Определение целей и района похода. Изучение района похода.				
	20.10.2021			Разработка маршрута, составление плана графика движения.				
	22.10.2021			Подготовка личного и общего снаряжения.				
	27.10.2021			Туристские должности в группе.				
	29.10.2021			Заместитель командира по питанию, заместитель командира по снаряжению				
	03.11.2021			Туристские должности в группе. Проводник, краевед, санитар, фотограф				
2	10.11.2021		Топография и ориентирование.	Введение в ориентирование. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.	Формирование коммуникативной компетентности в общении и	Уметь различать топографические знаки, ориентироваться	Добывать недостающую информацию с помощью карт и	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную

	12.11.2021		Углубленн ое изучение. 108 ч.	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	сотрудничестве со сверстниками.	по компасу и местным признакам.	знаков	ю цель, искать и выделять необходимую информацию.
	17.11.2021			Компас. Работа с компасом. Карта. Условные знаки спортивных карт				
	19.11.2021			Спортивная карта. Масштаб карты.				
	24.11.2021			Что такое дистанция, как она обозначается на карте и какие виды встречаются на соревнованиях по спортивному ориентированию.				
	26.11.2021			Дороги и тропы. Работа в тетради «Условные знаки рельефа».				
	01.12.2021			Тренировочный старт-Internet-TrailO-Apatity https://trailo-i.sportog.ru/event/stoun_8/				
	03.12.2021			Условные знаки объектов, которые наиболее часто используются для постановки контрольных пунктов				
	08.12.2021			Часто встречающиеся условные знаки (Корч, Полянка, развилка дорог, перекресток, отдельно стоящее дерево, муравейник, столб, микроямка).				

	10.12.2021			Соревнования в спортзале «Лабиринт» посвященные Дню конституции.				
	15.12.2021			Часто встречающиеся условные знаки (микробугорок, воронка, камень, земляной обрыв, озеро, преодолимый и непреодолимый забор, тропинка, подлесок, немасштабный объект).				
	17.12.2021			Условные знаки связанные с растительностью. Обозначение их на карте. Так же показаны основные объекты растительности на местности.				
	22.12.2021			Основные объекты рельефа. Обозначение на карте и как выглядят на местности.				
	24.12.2021			Тренировочное участие в соревнованиях Internet-TrailO-Rostov-2020#2 и Первенство Ростовской области https://trailo-i.sportog.ru/event/rostov-2020-2/				
	29.12.2021			Гидрография. Работа в тетради «Условные знаки гидрографии».				
	12.01.2022			Тренировочное участие в соревнованиях Internet-TrailO-Rostov-2020#3 и соревнования учащихся Ростовской области https://trailo-i.sportog.ru/event/rostov2020-3				
	14.01.2022			Маркированная трасса				

	19.01.2022			Соревнования «Ориентирование в здании».				
	21.01.2022			Совместное решение тестов 1-5 по ориентированию на сайте https://o-rostov.ru/				
	26.01.2022			Спортивная карта. Как правильно сворачивать карту. Ориентируем карту				
	28.01.2022			Спортивная карта. Как правильно сворачивать карту Ориентируем карту. Практическое занятие				
	02.02.2022			Тесты 6-10 по ориентированию на сайте https://o-rostov.ru/				
	04.02.2022			Тренировочное участие в соревнованиях в помещениях Internet VirtualO-Google_Street_View-Gallery-Moscow#1 https://trailo-i.sportog.ru/event/24/				
	09.02.2022			Движение по линейным ориентирам. Правило «ладошки».				
	11.02.2022			Движение по линейным ориентирам. Правило «ладошки». Практическое занятие.				
	16.02.2022			Совместное решение тестов 11-15 по ориентированию на сайте https://o-rostov.ru/				

	18.02.2022			Соревнования в помещении «Лабиринт» посвященные Дню защитников Отечества.				
	25.02.2022			Тренировочное участие в соревнованиях Internet-TrailO-Don-2020 https://trailo-i.sportog.ru/event/al200330/				
	02.03.2022			Движение по направлению. Бег в мешок.				
	04.03.2022			Соревнования по ориентированию посвященные Международному женскому дню 8 марта.				
	09.03.2022			Движение по направлению. Бег в мешок. Практическое занятие.				
	11.03.2022			Совместное решение тестов 16-20 по ориентированию на сайте https://o-rostov.ru/				
	16.03.2022			Тренировочное участие в соревнованиях Internet-TrailO-Rostov-2018#2 https://trailo-i.sportog.ru/event/6/				
	18.03.2022			Точный азимут				
	23.03.2022			Точный азимут. Практическое занятие				
	25.03.2022			Тесты 21-25 по ориентированию на сайте https://o-rostov.ru/				
	30.03.2022			Тренировочное участие в соревнованиях Internet-TrailO-Rostov-2018#3 https://trailo-i.sportog.ru/event/7/				

	01.04.2022			Соревнования по ориентированию «День смеха».				
	06.04.2022			Упреждение.				
	08.04.2022			Упреждение. Практическое занятие.				
	13.04.2022			Тесты 26-30 по ориентированию на сайте https://o-rostov.ru/				
	15.04.2022			Тренировочное участие в соревнованиях Internet-TrailO-Rostov-2018#4 https://trailo-i.sportog.ru/event/11/				
	20.04.2022			Тренировочное участие в соревнованиях Internet-TrailO-Rostov-NN-2018#5 https://trailo-i.sportog.ru/event/13/				
	22.04.2022			Тесты 31-35 по ориентированию на сайте https://o-rostov.ru/				
	27.04.2022			Участие в соревнованиях на сайте https://trailo-i.sportog.ru/				
	29.04.2022			Подведение итогов и разбор дистанции соревнований. https://trailo-i.sportog.ru/				
	04.05.2022			Тесты 36-40 по ориентированию на сайте https://o-rostov.ru/				
	06.05.2022			Соревнования по ориентированию посвященные празднику «День Победы».				
	11.05.2022			Посещение музея Самбекские высоты				

	13.05.2022			Практическое занятие движение по азимуту и попадание в коридор на открытой местности и в лесу.					
	18.05.2022			Тесты 41-45 по ориентированию на сайте https://o-rostov.ru/					
	20.05.2022			Участие в областных соревнованиях «Российский Азимут 2022»					
	25.05.2022			Подведение итогов участия в областных соревнованиях «Российский Азимут 2022». Разбор дистанции.					
	27.05.2022			Подведение итогов занятий за год.					

Содержание 3 года обучения.

1. Основы туристической подготовки

Туристические путешествия, история развития туризма

Роль туристических походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Личное и групповое туристское снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, лёгкость, безопасность и удобство эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Личное и групповое снаряжение туриста. Подготовка снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: верёвки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия: Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.

Техника и тактика туристических этапов

Техника и тактика прохождения этапов (лично и командой): подъём, траверс, спуск по склону на схватывающем узле и с командной страховкой; переправа по бревну; переправа по навесной переправе; переправа по параллельным перилам; вязка узлов (все этапы с самонаведением и снятием)

Практические занятия: Наведение этапов. Прохождение этапов лично, командой, гонкой патрулей на время и без времени.

Организация туристского быта.

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, ночлега. Основные требования к месту ночлега. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой обувью в походе. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывания лагеря. Разведение костра.

Подготовка к походу, слёту

Определение целей и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах, запросы в местные образовательные учреждения, получение сведений у людей, прошедших

планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.

Практические занятия: Изучение маршрутов учебно-тренировочных походов. Составление подробного плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.

Туристские должности в группе

Заместитель командира по питанию, заместитель командира по снаряжению, проводник, краевед, санитар, фотограф.

2. Топография и ориентирование. Углубленное изучение.

Введение в ориентирование. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования. Основные атрибуты спортивного ориентирования. Какие обозначения есть на карте. Как выглядит дистанция на карте. Что такое контрольный пункт. Как выглядят знаки, описывающие местность на карте. Легенда конкретного расположения контрольных пунктов и для чего она нужна. Задача спортсмена в спортивном ориентировании (<https://www.youtube.com/watch?v=WbOpLzG--cA>)

Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. <https://www.youtube.com/watch?v=MUj3L-uX94E>
<https://www.youtube.com/watch?v=Ak1n7USLQ50>

Практическое занятие: Компас. Работа с компасом.
<https://www.youtube.com/watch?v=OribGeu8Aiw> Карта. Условные знаки спортивных карт <https://youtu.be/2ihgRnovZIk> <https://youtu.be/pQYk8tyyPxQ>

Практическое занятие: Спортивная карта. Масштаб карты. Ориентирование карты <https://youtu.be/q8acVtV254s>

Что такое дистанция, как она обозначается на карте и какие виды встречаются на соревнованиях по спортивному ориентированию.
<https://youtu.be/T8vxn6bTcEg>

Практическое занятие: Дороги и тропы. <https://youtu.be/w6SU3hYoa-c> Работа в тетради «Условные знаки рельефа».

Практическое занятие: Тренировочный старт-Internet-TrailO-Apatity
https://trailo-i.sportog.ru/event/stoun_8/

Условные знаки объектов, которые наиболее часто используются для постановки контрольных пунктов <https://youtu.be/oOIInylInvis>

Часто встречающиеся условные знаки (Корч, Полянка, развилка дорог, перекресток, отдельно стоящее дерево, муравейник, столб, микроямка).
<https://youtu.be/oxWFsqQYpIU>

Практическое занятие: Соревнования в спортзале «Лабиринт» посвященные Дню конституции.

Часто встречающиеся условные знаки (микробугорок, воронка, камень, земляной обрыв, озеро, преодолимый и непреодолимый забор, тропинка, подлесок, немасштабный объект). <https://youtu.be/qFUsr1elZTE>

Условные знаки связанные с растительностью. Обозначение их на карте. Так же показаны основные объекты растительности на местности.
<https://youtu.be/PaN2EUneh7c>

Основные объекты рельефа. Рассказано о том, как они обозначаются на карте и выглядят на местности. <https://youtu.be/WDYDH-OvDas>

Практическое занятие: Тренировочное участие в соревнованиях Internet-TrailO-Rostov-2020#2 и Первенство Ростовской области <https://trailo-i.sportog.ru/event/rostov-2020-2/>

Практическое занятие: Гидрография. Работа в тетради «Условные знаки гидрографии». <https://youtu.be/vpdJvGo5Ca0>

Практическое занятие: Тренировочное участие в соревнованиях Internet-TrailO-Rostov-2020#3 и соревнования учащихся Ростовской области <https://trailo-i.sportog.ru/event/rostov2020-3>

Маркированная трасса. Виды и особенности каждого вида. <https://youtu.be/JeTDqCCdMG8>

Практическое занятие: Соревнования «Ориентирование в здании».

Практическое занятие: Совместное решение тестов 1-5 по ориентированию на сайте <https://o-rostov.ru/>

Спортивная карта. Как правильно сворачивать карту https://www.youtube.com/watch?v=_fxF9P9l-GY Ориентируем карту <https://youtu.be/HDyJB2a-LuQ>

Практическое занятие: Спортивная карта. Как правильно сворачивать карту https://www.youtube.com/watch?v=_fxF9P9l-GY Ориентируем карту. <https://youtu.be/HDyJB2a-LuQ>

Практическое занятие: Тесты 6-10 по ориентированию на сайте <https://o-rostov.ru/>

Практическое занятие: Тренировочное участие в соревнованиях в помещениях Internet VirtualO-Google_Street_View-Gallery-Moscow#1 <https://trailo-i.sportog.ru/event/24/>

Движение по линейным ориентирам. Правило «ладошки». https://www.youtube.com/watch?v=OGZsKF_xENM&list=PLKfu56K3IXs3-BOQ-zCquguXE2eZgKXA-&index=2 <https://www.youtube.com/watch?v=n1tdbH3Ub9A>

Практическое занятие: Движение по линейным ориентирам. Правило «ладошки». https://www.youtube.com/watch?v=OGZsKF_xENM&list=PLKfu56K3IXs3-BOQ-zCquguXE2eZgKXA-&index=2 <https://www.youtube.com/watch?v=n1tdbH3Ub9A>

Практическое занятие: Совместное решение тестов 11-15 по ориентированию на сайте <https://o-rostov.ru/>

Практическое занятие: Соревнования в помещении «Лабиринт» посвященные Дню защитников Отечества.

Практическое занятие: Тренировочное участие в соревнованиях Internet-TrailO-Don-2020 <https://trailo-i.sportog.ru/event/al200330/>

Движение по направлению. Бег в мешок. <https://youtu.be/bJPFxTKl3QY> <https://www.youtube.com/watch?v=leex4dXDAYo>

Практическое занятие: Соревнования по ориентированию посвященные Международному женскому дню 8 марта.

Практическое занятие: Движение по направлению. Бег в мешок. <https://youtu.be/bJPFxTKl3QY> <https://www.youtube.com/watch?v=leex4dXDAYo>

Практическое занятие: Совместное решение тестов 16-20 по ориентированию на сайте <https://o-rostov.ru/>

Практическое занятие: Тренировочное участие в соревнованиях Internet-TrailO-Rostov-2018#2 <https://trailo-i.sportog.ru/event/6/>

Точный азимут https://www.youtube.com/watch?v=U420vtyv_0
<https://www.youtube.com/watch?v=PMZN3R6PmVo>

Практическое занятие: Точный азимут.

https://www.youtube.com/watch?v=U420vtyv_0

<https://www.youtube.com/watch?v=PMZN3R6PmVo>

Практическое занятие: Тесты 21-25 по ориентированию на сайте <https://o-rostov.ru/>

Практическое занятие: Тренировочное участие в соревнованиях Internet-TrailO-Rostov-2018#3 <https://trailo-i.sportog.ru/event/7/>

Практическое занятие: Соревнования по ориентированию «День смеха».

Упреждение. https://youtu.be/gEu1h_QqnaE
<https://www.youtube.com/watch?v=7KKKdrFbI9g>

Практическое занятие: Упреждение. https://youtu.be/gEu1h_QqnaE
<https://www.youtube.com/watch?v=7KKKdrFbI9g>

Практическое занятие: Тесты 26-30 по ориентированию на сайте <https://o-rostov.ru/>

Практическое занятие: Тренировочное участие в соревнованиях Internet-TrailO-Rostov-2018#4 <https://trailo-i.sportog.ru/event/11/>

Практическое занятие: Тренировочное участие в соревнованиях Internet-TrailO-Rostov-NN-2018#5 <https://trailo-i.sportog.ru/event/13/>

Практическое занятие: Тесты 31-35 по ориентированию на сайте <https://o-rostov.ru/>

Практическое занятие: Участие в соревнованиях на сайте <https://trailo-i.sportog.ru/>

Подведение итогов и разбор дистанции соревнований. <https://trailo-i.sportog.ru/>

Практическое занятие: Тесты 36-40 по ориентированию на сайте <https://o-rostov.ru/>

Практическое занятие: Соревнования по ориентированию посвященные празднику «День Победы».

Посещение музея Самбекские высоты

Практическое занятие: Практическое занятие движение по азимуту и попадание в коридор на открытой местности и в лесу.

Практическое занятие: Тесты 41-45 по ориентированию на сайте <https://o-rostov.ru/>

Практическое занятие: Участие в областных соревнованиях «Российский Азимут 2022»

Подведение итогов участия в областных соревнованиях «Российский Азимут 2022». Разбор дистанции.

Подведение итогов занятий за год.

Материально-техническая база творческого объединения

Название т/о и И.Ф.О. пдо, педагога- организатора	Материально-техническая База, необходимая для работы по программе	Материально-техническая база, имеющаяся для работы по программе
т/о «АЗИМУТ» Гнилицкий Алексей Владимирович	1. Спортивный зал, 2. Спортивная площадка. 3. Снаряжение: 1. Локальные петли – 7 шт. 2. Карабины (Автомат)-14шт. 3. Карабины (муфтовые) -6 шт. 4. Страховочные системы - 7 шт. 5. Веревка 11мм (статика)—20 метров. 6. Веревка 11 мм (страховочная) – 42 метра. 7. Веревка 11 мм (статика) – 20 метров. 8. Веревка 11мм (статика)—20 метров. 9. Спусковое устройство «Инвар» - 1 шт. 10.Спусковое устройство «Восьмерка» - 5 шт. 11.Подъемное устройство «Жумар» - 7 шт. 12.Ролик (двойной) – 1 шт. 13.Палатки. 14.Тент. 15.Костровые принадлежности. 16.Компас. 17.Аптечка. 4. Компьютер. 5. Проектор. 6. Экран.	1. Спортивный зал, 2. Спортивная площадка. 3. Снаряжение: 1. Локальные петли – 7 шт. 2. Карабины (Автомат)-14шт. 3. Карабины (муфтовые) -6 шт. 4. Страховочные системы - 7 шт. 5. Веревка 11мм (статика)—20 метров. 6. Веревка 11 мм (страховочная) – 42 метра. 7. Веревка 11 мм (статика) – 20 метров. 8. Веревка 11мм (статика)—20 метров. 9. Спусковое устройство «Инвар» - 1 шт. 10.Спусковое устройство «Восьмерка» - 5 шт. 11.Подъемное устройство «Жумар» - 7 шт. 12.Ролик (двойной) – 1 шт. 13.Палатки. 14.Тент. 15.Костровые принадлежности. 16.Компас. 17.Аптечка. 4. Компьютер. 5. Проектор. 6. Экран.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел тема	Форма занятия	методы	Дидактический материал и ТСО	Форма подведение итогов
1.	Основы туристической подготовки	Занятие-игра, соревнования поход.	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный	Туристическое оборудование	Соревнования, слёт
2.	Топография и ориентирование	Соревнования	Словесный, практический,	Карты, компас	Соревнования
3.	Краеведение	Экскурсия.	Словесный, частично-поисковый, объяснительно-иллюстрационный		Тестирование
4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	Консультация	Словесный, объяснительно-иллюстрационный	Аптечка, туристическое оборудование	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Игра, соревнования	Наглядный, репродуктивный		Соревнования

Техника безопасности

Инструкция

по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по туризму и спортивному ориентированию

1. Общие положения

1. Настоящая инструкция является обязательной для исполнения педагогами дополнительного образования при организации учебно-тренировочных занятий в творческом объединении «Азимут»
2. Педагог дополнительного образования обеспечивает при проведении занятий правил и норм охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты.
3. Педагог дополнительного образования отвечает за жизнь и здоровье детей в период образовательного процесса от начала и до конца занятия, обеспечивает полную безопасность при проведении физических и спортивных занятий, оказывает первую доврачебную помощь, следит за соблюдением санитарно-гигиенических норм и состоянием помещения.

2. Общие требования к безопасности на учебных занятиях

1. В начале учебного года педагог должен провести вводный инструктаж по технике безопасности с соответствующим оформлением инструктажа в

журнале, перед проведением походов, экскурсий, экспедиций, соревнований провести целевой инструктаж с обучающимися.

2. Темы о личной гигиене обучающихся во время тренировок, медицинском контроле и самоконтроле должны стоять в начале годового плана учебных занятий;
3. Физическая нагрузка во время тренировок должна соответствовать возрастным особенностям с учетом пола детей, а также их подготовленности;
4. В случае жалоб со стороны обучающихся на здоровье направлять их на обследование во врачебно-физкультурный диспансер или к врачу;
5. Не допускать к тренировочным нагрузкам детей без разминки или без соответствующей подготовки (инвентаря, специального снаряжения);
6. Допускать детей к занятиям только в той одежде, обуви и спортивной форме, которая соответствует месту занятий, погодным условиям походов, экскурсий, соревнований.
7. Перед наступлением весенне-летнего сезона проконтролировать своевременную вакцинацию и ревакцинацию обучающихся против клещевого энцефалита.

3. Требования по технике безопасности в местах проведения учебно-тренировочных занятий

Спортзал

1. Спортзал должен соответствовать санитарно-гигиеническим нормам.
2. Перед тем, как приступить к тренировке, необходимо убедиться в безопасности ее проведения (высушить пол после проведенной влажной уборки, убрать спортивные снаряды, мячи, гири и др.)
3. Во время проведения тренировки пользоваться только исправным спортивным инвентарем, отвечающим требованиям техники безопасности и исправным.
4. Во избежание несчастного случая не разрешать детям входить в спортзал до начала тренировки.
5. Не оставлять детей одних в спортзале.
6. Обеспечить страховку детей при выполнении сложных спортивных упражнений.
7. Поддерживать дисциплину и организованность обучающихся во время занятий, не допускать шалостей на групповых занятиях с верёвками, на спортивных снарядах, в играх с мячом.

Стадион, спортплощадка

1. Перед началом тренировки убедиться в безопасности ее проведения. Убрать спортивные снаряды с беговой дорожки и с площадки, а также стекло, банки и другие предметы.
2. Перед началом тренировки убедиться в исправности sportсооружений и снарядов, используемых для занятий (турники, брусья, полоса препятствий, прыжковая яма и т.д.)
3. Во время дождя (обильной росы, сильного тумана) исключить из тренировки использование турников, брусьев и др. снарядов, а также исключить метание снарядов.

4. Тренировочные занятия проводить в температурном и световом диапазоне, утвержденным Роспотребнадзором.

Полигон, тренировочная дистанция

1. Местность и дистанция должны соответствовать возрастным особенностям детей.
2. Техническая сложность дистанции должна соответствовать уровню подготовленности детей.
3. Карты для тренировочных дистанций должны быть специальными – для спортивного ориентирования (подготовленные в утвержденных знаках).
4. Перед прохождением обучающимися дистанции необходимо довести до их сведения информацию о границах полигона и действиях в случае потери ориентировки.
5. По возможности спланировать дистанцию таким образом, чтобы каждого обучающегося можно было видеть (контролировать) несколько раз.
6. Начинаящие ориентировщики на дистанцию в незнакомой местности могут выходить только при наличии исправного компаса.
7. Не выпускать на дистанцию детей в спортивных трусах (шортах) и в майках с коротким рукавом.
8. Во время преодоления трассы путь движения не должен проходить по опасным местам (ж/д пути, дороги с интенсивным движением транспорта, плохо замерзшие реки и озера, непроходимые болота, обрывы и очень крутые склоны); по запретным для бега территориям (посевы, дачи, огороды и т.п.); через неблагоприятные в экологическом отношении участки (свалки, отстойники очистные сооружения и т.п.); через сплошные заросли крапивы, аралии и других растений, оказывающих раздражающее действие на организм спортсменов.
9. Для предотвращения укуса клеща проводить осмотр одежды детей через 30-60 минут. Одежда в период активности клеща должна быть, желательно, из нейлона, брюки заправлены в носки или гетры-щитки, рубашка - в брюки.

Требования по технике безопасности при перевозке транспортом

1. При перевозке детей рейсовыми автобусами, поездами, электричками, речными судами необходимо соблюдать правила пользования этими видами транспорта.
2. Во время перевозки детей необходимо предупреждать водителей транспорта, проводников вагонов, капитанов судов о посадке и высадке детей.
3. При перевозке детей младшего возраста в общественном транспорте группу более 10 человек должны сопровождать два руководителя.

Литература

Список использованной литературы:

1. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Соколова Н.Д., Столяров Б.А., Бельфор Н.Н. Мир музея. Санкт-Петербург, 2000.
3. Забылин М. Русский народ. Его обычаи, обряды, предания, суеверия и поэзия. М., 1990.
4. Гигиена и самоконтроль туриста: методические рекомендации. – М.: Турист, 1980
5. Домашний лечебник (в 3-х частях). – Пятигорск: кавказская здравница, 1986.
6. Евтушенко А. Организация, подготовка и проведение походов выходного дня: Методическая разработка.
7. Питание в туристском путешествии. – М.: Профиздат, 1987
8. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации. – М.: Турист, 1989
9. Справочник путешественника и краеведа. / Под ред. С. Обручева. Т. 1-2. – М.: государственное издательство географической литературы, 1950.
10. Спортивное ориентирование: Правила соревнований, ЕВСК.
11. Тыкул В. Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 1990.

Список литературы для педагогов:

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. - М: Физкультура и спорт, 1983.
3. Алешин В. М., Серебrenиков А. В. Туристская топография, - М: Профиздат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
5. Бардин К. В. Азбука туризма. - М: Просвещение, 1981.
6. Берман А. Е. Юный турист. - М: ФиС, 1977.
7. Гонопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М: ФиС, 1987.
8. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. - М: Профиздат, 1987.
9. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
10. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сб. № 1 - М: ЦРИБ "Турист", 1991
11. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сб. № 2 - М: ЦРИБ "Турист", 1994
12. Куприна Л. Е. Азбука туриста-эколога. - М: ЦРИБ "Турист", 1991.
13. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Лето, дети и туризм. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
14. Основы безопасности в пешем походе. - М: ЦРИБ "Турист", 1983.

15. Основы медицинских знаний учащихся (Под ред. Гоголева - М: Просвещение, 1991.
16. Туристско-краеведческая деятельность учащихся. Методические рекомендации. - М: ЦДЭТС МП РСФСР, 1982.
17. Уховский Ф. С. Уроки ориентирования. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
18. Шибаев А. С. Переправа. Программированные задания. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
19. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. - М: ФиС, 1972.
20. Энциклопедия туриста. - М: Большая Российская энциклопедия, 1993.

Для обучающихся.

1. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат.
2. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
3. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
4. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

Интернет-ресурсы.

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. <http://www.minsport.gov.ru>
2. Официальный сайт Всероссийской Федерации спортивного ориентирования. <http://www.o-sport.ru>
3. Официальный сайт Федерации спортивного ориентирования Ростовской области <http://www.o-rostov.ru>.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Методическое сопровождение программы

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел тема	Форма занятия	методы	Дидактический материал и ТСО	Форма подведение итогов
1.	Основы туристической подготовки	Занятие-игра, соревнования поход.	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный	Туристическое оборудование	Соревнования, слёт
2.	Топография и ориентирование	Соревнования	Словесный, практический,	Карты, компас	Соревнования
3.	Краеведение	Экскурсия.	Словесный, частично-поисковый, объяснительно-иллюстрационный		Тестирование
4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	Консультация	Словесный, объяснительно-иллюстрационный	Аптечка, туристическое оборудование	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Игра, соревнования	Наглядный, репродуктивный		Соревнования

Диагностические материалы

Диагностические материалы
(результаты диагностики обучения, грамоты, сертификаты, поощрение)

Протокол результатов входной аттестации воспитанников объединения
«Азимут»
2019-2020 учебного года

Название детского объединения «Азимут»

Фамилия, имя, отчество педагога: Гнилицкий А.В.

№ группы (год обучения) 1 год обучения Дата проведения 03.09.2019 г.

Форма проведения _____

Форма оценки результатов низкий (3), средний (4), высокий (5)

Результаты входной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Этап обучения	Год обучения	Содержание аттестации	Итоговый Результат (% освоения)
1.					
2.					
3.					
4.					

Всего аттестовано _____ обучающихся. Из них по результатам аттестации:
высокий уровень _____ чел., средний уровень _____ чел., низкий уровень
_____ чел.

Подпись педагога /Гнилицкий А.В./ _____

Подпись членов аттестационной комиссии:

Стебловская Е.В. _____

Кирсанова И.С. _____

Карпенко А.В. _____

**Протокол
результатов входной аттестации воспитанников объединения «Азимут»
2019-2020 учебного года**

Название детского объединения «Азимут»

Фамилия, имя, отчество педагога: Гнилицкий А.В.

№ группы (год обучения) 1 год обучения Дата проведения 03.09.2019 г.

Форма проведения ___ занятие-тест _____

Форма оценки результатов низкий (3), средний (4), высокий (5)

Результаты входной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Этап обучения	Год обучения	Содержание аттестации	Итоговый Результат (% освоения)
1.	Андрюшко Сергей Васильевич	повторный	1	Физическая подготовка	Низкий
2.	Велицкая Анна Александровна	повторный	1	Физическая подготовка	Средний
3.	Верич Алёна Александровна	повторный	1	Физическая подготовка	Средний
4.	Винокурова Анастасия Викторовна	повторный	1	Физическая подготовка	Высокий
5.	Гармаш Даниил Игоревич	начальный	1	Физическая подготовка	Низкий
6.	Карпенко Павел Александрович	повторный	1	Физическая подготовка	Средний
7.	Карпенко Дмитрий Алексеевич	повторный	1	Физическая подготовка	Высокий
8.	Клочкович Анастасия Игоревна	повторный	1	Физическая подготовка	Средний
9.	Корепанов Артем Викторович	начальный	1	Физическая подготовка	Средний
10.	Лория Анастасия Артемовна	повторный	1	Физическая подготовка	Высокий
11.	Шипика Вероника Андреевна	начальный	1	Физическая подготовка	Средний
12.	Мазуренко Алексей Дмитриевич	повторный	1	Физическая подготовка	Низкий
13.	Моряк Егор Петрович	повторный	1	Физическая подготовка	Средний
14.	Онуприенко Владислав Сергеевич	начальный	1	Физическая подготовка	Высокий
15.	Прокофьева Елизавета Валерьевна	повторный	1	Физическая подготовка	Высокий
16.	Ручин Максим Сергеевич	повторный	1	Физическая подготовка	Средний
17.	Савельев Иван Павлович	начальный	1	Физическая подготовка	Высокий

18.	Сергиенко Алина Вячеславовна	<i>начальный</i>	<i>1</i>	<i>Физическая подготовка</i>	<i>Средний</i>
19.	Слепченко Роман Алексеевич	<i>повторный</i>	<i>1</i>	<i>Физическая подготовка</i>	<i>Высокий</i>
20.	Старыгин Кирилл Сергеевич	<i>повторный</i>	<i>1</i>	<i>Физическая подготовка</i>	<i>Средний</i>
21.	Флейшер Арина Фёдоровна	<i>повторный</i>	<i>1</i>	<i>Физическая подготовка</i>	<i>Высокий</i>
22.	Чуланова Анастасия Владимировна	<i>повторный</i>	<i>1</i>	<i>Физическая подготовка</i>	<i>Высокий</i>
23.	Чуланов Александр Алексеевич	<i>начальный</i>	<i>1</i>	<i>Физическая подготовка</i>	<i>Средний</i>
24.	Чуланов Артем Александрович	<i>начальный</i>	<i>1</i>	<i>Физическая подготовка</i>	<i>Средний</i>
25.	Шумова Виктория Витальевна	<i>повторный</i>	<i>1</i>	<i>Физическая подготовка</i>	<i>Средний</i>

Всего аттестовано 25 обучающихся. Из них по результатам аттестации: высокий уровень 9 чел., средний уровень 13 чел., низкий уровень 3 чел.

Подпись педагога _____

Подпись членов аттестационной комиссии:

Стебловская Е.В. _____

Кирсанова И.С. _____

Карпенко А.В. _____