

Министерство образования и науки Хабаровского края  
Краевое государственное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный  
модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)»  
Региональный центр детско-юношеского туризма

**Рассмотрена**  
на заседании научно-  
методического совета  
Центра  
Протокол № 3  
от «30» июня 2023 г.

**Утверждаю**

Президент

ООО ФСТХК

А.А. Ткач

2023 г.



**Утверждаю**

Генеральный директор

КГАОУ ДО РМЦ

М.В. Казупий

«3» июля 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Ориентирование с элементами спортивного туризма»  
(сетевая)**

Уровень освоения: стартовый  
Возраст учащихся: 9 – 12 лет  
Срок реализации: 2 года

Составитель:  
Куликова Валерия Андреевна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Хабаровск  
2023 год

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Директирование с элементами спортивного»  
Триатлон

### СОГЛАСОВАНО:

Заместитель

директора СП по УВР<sup>1</sup>

название СП

подпись

Ф.И.О.

Методист СП<sup>2</sup>

РУДЮТ  
название СП

подпись

Ф.И.О.

Составитель (составители) ДООП:

Курикова В.А.  
Ф.И.О.

[подпись]  
подпись

педагог  
должность

дополнительного образования  
должность

**Заключение:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соответствует требованиям к разработке ДООП и рекомендована к реализации решением ИМС от «30» июня 2023 г., протокол № 3.

<sup>1</sup> Указывается, если данная должность введена в штатную структуру СП Центра.

<sup>2</sup> Методист, сопровождающий процесс разработки и оказывающий консультационную помощь педагогу при реализации ДООП.

## **Раздел № 1 Комплекс основных характеристик**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа разработана с учетом следующих нормативных документов и локальных актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

5. Приказ Министерства образования и науки РФ и министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

6. Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

7. Приказ Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

8. Устав краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)»;

9. Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.05.2023 № 218П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае».

#### **Актуальность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности **«Ориентирование с элементами спортивного туризма»** имеет туристско-краеведческую направленность,

так как содержание программного материала предполагает изучение учащимися основ туризма, краеведения и спортивного ориентирования, расширение краеведческих знаний, достижение спортивных результатов в активных формах: походах, соревнованиях.

Программа *одноуровневого типа, стартового уровня освоения* ориентирована на создание условий для удовлетворения познавательного интереса учащихся, социальной адаптации детей и направлена на вовлечение учащихся в систематические занятия туризмом, спортивным ориентированием и краеведением. Программа позволяет создать необходимые условия для удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся как в интеллектуальном (путём активизации познавательной деятельности), так и в нравственном развитии (путём получения социального опыта взаимодействия).

По итогам освоения программы у учащихся предполагаются формирование навыков техники и тактики уверенного передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты, развитие морально-волевых качеств, а также креативного, адаптивного мышления, обработке большого объёма информации, быстрому принятию решения в нестандартной ситуации.

*Актуальность программы* состоит в том, что занятия спортивным ориентированием и туризмом представляют собой эффективное средство повышения двигательной активности, физического оздоровления и совершенствования учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, а также помогают совершенствовать волевые качества характера, необходимые для быстрых и уверенных действий в сложных ситуациях — самообладание, смелость, решительность. Знания, полученные учащимися при освоении образовательной программы, можно широко применять в обычной жизни (ориентироваться в городской среде и в лесу, готовить пищу на костре, преодолевать естественные препятствия в природной среде (реки, овраги, болота, скалы).

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей в РФ, приоритетом образования становится превращение жизненного пространства в мотивирующее пространство, определяющее самоактуализацию и самореализацию личности, где воспитание человека начинается с формирования мотивации к познанию, творчеству, труду, спорту, приобщению к ценностям и традициям многонациональной культуры российского народа.

*Педагогическая целесообразность* заключается в том, что туристские походы выходного дня, а так же ориентирование на местности сочетают в

себе активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь малой родины. Занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств. В процессе занятий развивается познавательная активность, воспитываются волевые качества, чувство коллективизма, инициатива и самостоятельность.

Программа рассчитана на 2 года обучения и предполагает освоение учащимися элементарных знаний, необходимых в спортивном туризме, ориентировании и краеведении, в том числе для участия в походах выходного дня.

*Новизна и отличительные особенности* программы состоят в том, что она является модифицированной. За основу взяты типовые программы по спортивному ориентированию, рекомендованные ФЦДЮТиК и переработаны на основе личного опыта педагога в соответствии с местными климатическими условиями Дальнего востока. В программе учтена специфика местности и тренировочных полигонов пригородной зоны г. Хабаровска.

*Адресат программы.* Программа рассчитана на учащихся 9-12 лет. Учащиеся, желающие обучаться по данной программе, принимаются в объединение на добровольной основе по письменному заявлению родителей (законных представителей), при условии получения медицинского допуска к занятиям. Учащиеся других возрастных категорий могут быть зачислены в объединение на основании успешного прохождения входной диагностики.

*Форма обучения по ДООП:* очная, сетевая

Срок освоения программы - 2 года

Количество учащихся в группе – 15 чел.

#### Режим занятий и объем программы

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	2 часа	3	6 часов	40	240 часа
2 год обучения	2 часа	3	6 часов	40	240 часа
Итого по программе					480 часа

Формы организации образовательного процесса:

- фронтальная (работа со всеми учащимися одновременно);
- групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определённой работы);
- индивидуальной (при отработке технических действий учащемуся даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Групповая форма работы представлена:

- индивидуально-групповой (распределение учебной работы между учащимися группы, где каждый учащийся выполняет часть общей задачи);
- работой в парах (направлена на достижение дидактической цели: усвоение, закрепление, проверка знаний).

Формы организации занятий: беседа, обсуждение, дискуссия, ролевая игра, викторина, игра-соревнование, соревнование, практическое занятие на местности, учебно-тренировочное.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** формирование здорового образа жизни средствами туризма и ориентирования, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития.

**Задачи:**

**Предметные:**

- повысить уровень физической и функциональной подготовленности обучающихся;
- совершенствовать технику и тактику приёмов и способов ориентирования;
- углубить знания, развить умения и навыки в области спортивного ориентирования, туризма и краеведения;
- расширить соревновательный опыт обучающихся.

**Личностные:**

- способствовать развитию функциональной грамотности обучающихся на занятиях туризмом, краеведением и ориентированием;
- способствовать воспитанию основных черт спортивного характера (волевые качества, целеустремленность, настойчивость и др.);
- способствовать духовно-нравственному и культурно-историческому развитию обучающихся через приобщение к истории и культуре малой родины.

**Метапредметные:**

- сформировать у обучающихся потребность к самоподготовке и самореализации;
- способствовать профилактике школьной неуспешности;
- сформировать у обучающихся потребность в передаче знаний, умений, навыков.

## 1.3. Содержание программы

### Учебный план 1-го учебного года

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	2	3	4	5	6

1	2	3	4	5	6
1.	Основы туристской подготовки	<b>70</b>	<b>37</b>	<b>33</b>	
1.1	История развития туризма. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности.	2	2	-	устный опрос
1.2	Техника безопасности.	8	8	-	зачёт
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение.	15	5	10	тестирование
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	9	5	4	устный опрос
1.5	Питание в туристском походе.	11	5	6	тестирование
1.6	Подготовка к походу. Участие в походах выходного дня.	21	10	11	зачёт
1.7	Подведение итогов похода выходного дня.	4	2	2	устный опрос
2.	Топография и ориентирование	<b>50</b>	<b>17</b>	<b>33</b>	
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте.	6	3	3	устный опрос
2.2	Условные знаки.	9	4	5	тестирование
2.3	Компас. Работа с компасом.	7	2	5	зачёт
2.4	Соревнования по спортивному ориентированию.	28	8	20	участие в соревнованиях
3.	Краеведение	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	4	2	2	устный опрос
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.	4	2	2	устный опрос
3.3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	4	2	2	устный опрос
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	6	4	2	устный опрос
4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	8	4	4	зачёт
5.	Общая и специальная физическая подготовка	<b>90</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Врачебный контроль, самоконтроль.	6	4	2	устный опрос
5.2	Общая физическая подготовка	72	12	60	выполнение контрольных нормативов
5.3	Специальная физическая подготовка.	12	2	10	
6.	Аттестация учащихся	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	

1	2	3	4	5	6
6.1	Промежуточная аттестация учащихся.	2	-	2	тестирование
6.2	Итоговая аттестация учащихся.	2	-	2	тестирование
<b>ИТОГО:</b>		<b>240</b>	<b>86</b>	<b>154</b>	

**Учебный план,  
реализуемый в сетевой форме с РОО ФСТХК**

№ п/п	Темы, реализуемые педагогом РМЦ	Количество часов			Темы, реализуемые представителем РОО ФСТХК	Количество
		Теория	Практика	Всего		
1	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития рук с использованием спортивных тренажеров.	1
2	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития плечевого пояса с использованием спортивных тренажеров.	1
3	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития туловища с использованием спортивных тренажеров.	1
4	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития ног с использованием спортивных тренажеров.	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>4</b>

**Содержание программы 1-го учебного года**

**Раздел 1. Основы туристской подготовки**

1.1. История развития туризма. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности

*Теория:* Знакомство с туризмом, как со средством познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности. История развития туризма в России. Понятие о спортивном туризме. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы (массовые разряды) по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

1.2. Туристские походы. Техника безопасности при проведении туристских походов

*Теория:* Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

*Практика:* Походы выходного дня

### 1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

*Теория:* Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

*Практика:* Подбор снаряжения для пешеходных, водных походов. Доработка и ремонт снаряжения. Подбор снаряжения для зимних походов. Специальное снаряжение.

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

*Теория:* 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.

*Практика:* Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов в летнее время года. Заготовка дров для костра, для печки. Установка зимних, летних палаток. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака).

### 1.5. Питание в туристском походе

*Теория:* Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в походе. Финансовая грамотность при планировании меню на поход и закупке продуктов по нему.

*Практика:* Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Организация места для приготовления пищи. Разжигание и поддержание разных типов костров. Приготовление пищи.

### 1.6. Подготовка к походу. Участие в походах выходного дня

*Теория:* Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

*Практика:* Составление плана подготовки похода выходного дня. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Участие в походах выходного дня.

### 1.7. Подведение итогов похода выходного дня

*Теория:* Обсуждение итогов похода в группе. Составление отчета о походе. Разбор похода.

*Практика:* Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

## **Раздел 2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Понятие о топографической и спортивной карте**

*Теория:* Определение топографии и топографических карт, их значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

*Практика:* Работа с картами. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

### **2.2. Условные знаки**

*Теория:* Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение знаков спортивной карты по группам.

*Практика:* Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков.

### **2.3. Компас, работа с компасом**

*Теория:* Компас. Типы компасов. Спортивный компас. Правила пользования компасом. Азимут, грубое направление, аварийный азимут, определение сторон света.

*Практика:* Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, отработка аварийного азимута и грубого направления.

### **2.4. Соревнования по спортивному ориентированию**

*Теория:* Правила соревнований по спортивному ориентированию.

*Практика:* Участие в соревнованиях.

## **Раздел 3. Краеведение**

### **3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки**

*Теория:* Климат, растительность и животный мир Хабаровского края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. Сведения о прошлом края. История Хабаровска.

*Практика:* Проект «Мой родной Хабаровск».

### **3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

*Теория:* Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края.

*Практика:* Экскурсии в музеи города. Походы выходного дня.

### **3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

*Теория:* Краеведческая работа – один из видов общественно полезной коллективной деятельности.

*Практика:* Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Изучение растительного и животного мира.

## **Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

#### 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

*Теория:* Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом.

*Практика:* Личная гигиена занимающихся туризмом. 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 одеждой и обувью.

#### 4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

*Теория:* Походный травматизм. Помощь при различных травмах.

*Практика:* Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или практическое оказание помощи). Транспортировка пострадавшего.

### **Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка**

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль

*Теория:* Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие.

*Практика:* Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Физиологические основы тренировки и показатели тренированности (в покое, при дозированных нагрузках). Данные самоконтроля; самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

#### 5.2. Общая физическая подготовка

*Теория:* Общая физическая подготовка имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности учащихся. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость); постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода или соревнования.

*Практика:* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнение для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Легкоатлетические упражнения. Кросс.

#### 5.3. Специальная физическая подготовка

*Теория:* Специальная физическая подготовка основывается на базе общей подготовленности учащихся. Она предполагает развитие таких специфических физических качеств, для туризма и ориентирования, как быстрота, скоростная выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача специальной физической подготовки - улучшение деятельности всех систем

организма учащихся, необходимых для совершенствования двигательных навыков и умений, являющихся ведущими в туризме и ориентировании.

*Практика:* Упражнение на развитие скоростной выносливости (бег различной интенсивности). Упражнения на развитие быстроты. (челночный бег, бег на скорость). Лыжная подготовка (техника лыжных ходов, техника спусков и подъёмов на лыжах). Упражнения на развитие силы (упражнения с сопротивлением). Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Специальные физические упражнения с карабинами, верёвками.

## **Раздел 6. Аттестация учащихся**

### **6.1. Входная диагностика**

*Практика:* Выполнение спортивных упражнений для проверки на соответствие возрастной норме (Приложение 1).

### **6.2. Промежуточная аттестация учащихся**

*Практика:* Проверка усвоения учащимися теоретического программного материала, а также выполнение спортивных нормативов согласно возрасту. (Приложение 1)

### **6.3. Итоговая аттестация учащихся**

*Практика:* Проверка усвоения учащимися программного материала за весь образовательный курс, а также выполнение спортивных нормативов согласно возрасту (отслеживание динамики). (Приложение 1).

## **Планируемые результаты 1-го года обучения**

### **Предметные:**

Обучающийся познакомиться:

- с историей развития туризма в России и Хабаровском крае;
- основами топографии;
- сменой тактики при прохождении различных ландшафтных зон;
- технику безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях.

Обучающийся научится:

- использовать личное и групповое туристское снаряжение по назначению;
- преодолевать туристские препятствия;
- работать с компасом и спортивной картой;
- ориентироваться на местности с помощью карты и компаса.

### **Личностные:**

Обучающийся научится:

- общаться и взаимодействовать в команде;
  - соблюдать ТБ на стадионе, на занятиях и т.д.;
  - соблюдать гигиенические требования в полевых условиях.
- У обучающегося сформированы:
- черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность, настойчивость и др.);
  - духовно-нравственный и культурно-исторический компонент;

— повышается школьная успеваемость по предмету физическая культура.

**Метапредметные:**

*Коммуникативные УУД*

- владеет способами взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- умеет работать в команде: находит компромиссы, разрешает конфликты.

*Познавательные УУД*

- умеет обобщать информацию и делать выводы;
- умеет анализировать собственную деятельность.

*Регулятивные УУД*

- соблюдает правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.

**Учебный план 2-го учебного года**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	2	3	4	5	6
1.	Основы туристской подготовки	<b>70</b>	<b>32</b>	<b>38</b>	
1.1	История развития туризма. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности.	2	2	-	устный опрос
1.2	Техника безопасности.	8	8	-	зачёт
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение.	15	5	10	тестирование
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	9	5	4	устный опрос
1.5	Питание в туристском походе.	11	5	6	тестирование
1.6	Подготовка к походу. Участие в походах выходного дня.	21	5	16	зачёт
1.7	Подведение итогов похода выходного дня.	4	2	2	устный опрос
2.	Топография и ориентирование	<b>50</b>	<b>11</b>	<b>39</b>	
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте.	6	3	3	устный опрос
2.2	Условные знаки.	9	4	5	тестирование
2.3	Компас. Работа с компасом.	7	2	5	зачёт
2.4	Соревнования по спортивному ориентированию.	28	2	26	участие в соревнованиях
3.	Краеведение	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	4	2	2	устный опрос
3.2	Туристские возможности родного края,	4	2	2	устный опрос

1	2	3	4	5	6
	обзор экскурсионных объектов.				
3.3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	4	2	2	устный опрос
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	6	4	2	устный опрос
4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	8	4	4	зачёт
5.	Общая и специальная физическая подготовка	<b>90</b>	<b>8</b>	<b>82</b>	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Врачебный контроль, самоконтроль.	6	4	2	устный опрос
5.2	Общая физическая подготовка	72	2	70	выполнение контрольных нормативов
5.3	Специальная физическая подготовка.	12	2	10	
6.	Аттестация учащихся	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
6.1	Промежуточная аттестация учащихся.	2	-	2	тестирование
6.2	Итоговая аттестация учащихся.	2	-	2	тестирование
<b>ИТОГО:</b>		<b>240</b>	<b>65</b>	<b>175</b>	

**Учебный план,  
реализуемый в сетевой форме с РОО ФСТХК**

№ п/п	Темы, реализуемые педагогом РМЦ	Количество часов			Темы, реализуемые представителем РОО ФСТХК	Количество
		Теория	Практика	Всего		
1	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития рук с использованием спортивных тренажеров.	1
2	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития плечевого пояса с использованием спортивных тренажеров.	1
3	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития туловища с использованием спортивных тренажеров.	1
4	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития ног с использованием спортивных тренажеров.	1

	физическая подготовка				развития ног с использованием спортивных тренажеров.	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>4</b>

## Содержание программы 2-го учебного года

### Раздел 1. Основы туристской подготовки

1.1. История развития туризма. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности

*Теория:* Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности. История развития туризма в России. Понятие о спортивном туризме. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы (массовые разряды) по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

1.2. Туристские походы. Техника безопасности при проведении туристских походов

*Теория:* Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

*Практика:* Походы выходного дня

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

*Теория:* Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

*Практика:* Подбор снаряжения для пешеходных, водных походов. Доработка и ремонт снаряжения. Подбор снаряжения для зимних походов. Специальное снаряжение.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

*Теория:* 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.

*Практика:* Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов в летнее время года. Заготовка дров для костра, для печки. Установка зимних, летних палаток. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака).

1.5. Питание в туристском походе

*Теория:* Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в походе. Финансовая грамотность при планировании меню на поход и закупке продуктов по нему.

*Практика:* Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Организация места для приготовления пищи. Разжигание и поддержание разных типов костров. Приготовление пищи.

#### 1.6. Подготовка к походу. Участие в походах выходного дня

*Теория:* Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

*Практика:* Составление плана подготовки похода выходного дня. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Участие в походах выходного дня.

#### 1.7. Подведение итогов похода выходного дня

*Теория:* Обсуждение итогов похода в группе. Составление отчета о походе. Разбор похода.

*Практика:* Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

### **Раздел 2. Топография и ориентирование**

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

*Теория:* Определение топографии и топографических карт, их значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

*Практика:* Работа с картами. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

#### 2.2. Условные знаки

*Теория:* Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение знаков спортивной карты по группам.

*Практика:* Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков.

#### 2.3. Компас, работа с компасом

*Теория:* Компас. Типы компасов. Спортивный компас. Правила пользования компасом. Азимут, грубое направление, аварийный азимут, определение сторон света.

*Практика:* Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, отработка аварийного азимута и грубого направления.

#### 2.4. Соревнования по спортивному ориентированию

*Теория:* Правила соревнований по спортивному ориентированию.

*Практика:* Участие в соревнованиях.

### **Раздел 3. Краеведение**

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

*Теория:* Климат, растительность и животный мир Хабаровского края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. Сведения о прошлом края. История Хабаровска.

*Практика:* Проект «Мой родной Хабаровск».

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

*Теория:* Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края.

*Практика:* Экскурсии в музеи города. Походы выходного дня.

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

*Теория:* Краеведческая работа – один из видов общественно полезной коллективной деятельности.

*Практика:* Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Изучение растительного и животного мира.

#### **Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

##### 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

*Теория:* Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом.

*Практика:* Личная гигиена занимающихся туризмом. 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 одеждой и обувью.

##### 4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

*Теория:* Походный травматизм. Помощь при различных травмах.

*Практика:* Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или практическое оказание помощи). Транспортировка пострадавшего.

#### **Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка**

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль

*Теория:* Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие.

*Практика:* Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Физиологические основы тренировки и показатели тренированности (в покое, при дозированных нагрузках). Данные самоконтроля; самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

##### 5.2. Общая физическая подготовка

*Теория:* Общая физическая подготовка имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности учащихся. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость); постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода или соревнования.

*Практика:* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнение для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Легкоатлетические упражнения. Кросс.

### 5.3. Специальная физическая подготовка

*Теория:* Специальная физическая подготовка основывается на базе общей подготовленности учащихся. Она предполагает развитие таких специфических физических качеств, для туризма и ориентирования, как быстрота, скоростная выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача специальной физической подготовки - улучшение деятельности всех систем организма учащихся, необходимых для совершенствования двигательных навыков и умений, являющихся ведущими в туризме и ориентировании.

*Практика:* Упражнение на развитие скоростной выносливости (бег различной интенсивности). Упражнения на развитие быстроты. (челночный бег, бег на скорость). Лыжная подготовка (техника лыжных ходов, техника спусков и подъёмов на лыжах). Упражнения на развитие силы (упражнения с сопротивлением). Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Специальные физические упражнения с карабинами, верёвками.

## **Раздел 6. Аттестация учащихся**

### 6.1. Входная диагностика

*Практика:* Выполнение спортивных упражнений для проверки на соответствие возрастной норме (Приложение 1).

### 6.2. Промежуточная аттестация учащихся

*Практика:* Проверка усвоения учащимися теоретического программного материала, а также выполнение спортивных нормативов согласно возрасту. (Приложение 1)

### 6.3. Итоговая аттестация учащихся

*Практика:* Проверка усвоения учащимися программного материала за весь образовательный курс, а также выполнение спортивных нормативов согласно возрасту (отслеживание динамики). (Приложение 1).

## **Планируемые результаты 2-го года обучения**

### **Предметные:**

Обучающийся узнает:

— историю развития туризм в России и Хабаровском крае;

- основы топографии;
- основы поисковой краеведческой работы;
- смену тактики при прохождении различных ландшафтных зон;
- технику безопасности при проведении занятий на местности и соревнований.

Обучающийся научится:

- практическим основам краеведческой поисковой деятельности;
- использовать личное и групповое туристское снаряжение по назначению;
- преодолевать туристские препятствия;
- работать с компасом и спортивной картой;
- развёртывать и свёртывать туристский лагерь;
- ориентироваться на местности с помощью карты и компаса;
- успешно заканчивать дистанции соревнований.

**Личностные:**

Обучающийся научится:

- общаться и взаимодействовать в команде;
- соблюдать ТБ на стадионе, на занятиях и т.д.;
- соблюдать гигиенические требования в полевых условиях;
- соблюдать режим тренировок и отдыха;
- преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе;
- выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций;
- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях.

У обучающегося сформированы:

- черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность, настойчивость и др.);
- духовно-нравственный и культурно-исторический компонент;
- повышается школьная успеваемость по предмету физическая культура.

**Метапредметные:**

*Коммуникативные УУД*

- владеет способами взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- умеет работать в команде: находит компромиссы, разрешает конфликты.

*Познавательные УУД*

- умеет обобщать информацию и делать выводы;
- умеет анализировать собственную деятельность.

*Регулятивные УУД*

- соблюдает правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- ставит цель и организует процесс её достижение;
- владеет основами самоконтроля и самооценки;

- умеет взаимодействовать в парной и групповой работе при выполнении задания.

## Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график (общий)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023 г.	30.06.2024 г.	40	120	240	3 раза в неделю
2 год	01.09.2024 г.	30.06.2025 г.	40	120	240	3 раза в неделю

### Календарный учебный график на 2023 – 2024 учебный год

№	Дата	№ темы	Тема	теори	Практика	Кол-во часов
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
1		1.1 5.2	История развития туризма. ОФП. Подвижные игры и эстафеты.	1,5	0,5	2
2		1.1 1.2 5.2	Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Техника безопасности. ОФП. Подвижные игры и эстафеты.	0,5 1	0,5	2
3		1.3 1.2 5.2	Личное снаряжение. Техника безопасности. ОФП. Подвижные игры и эстафеты.	0,5 0,5	0,5	2
4		1.3 5.2	Личное снаряжение. ОФП. Подвижные игры и эстафеты.	0,5	1 0,5	2
5		1.3 5.2	Личное снаряжение. ОФП. Подвижные игры, эстафеты.	0,5	1 0,5	2
6		1.3 5.2	Личное снаряжение. ОФП. Подвижные игры, эстафеты.	0,5	1 0,5	2
7		1.3 5.2	Личное снаряжение. ОФП. Подвижные игры, эстафеты.	0,5	1 0,5	2
8		1.3 5.2	Групповое снаряжение. ОФП. Подвижные игры, эстафеты.	0,5	1 0,5	2
9		1.3 5.2	Групповое снаряжение. ОФП. Подвижные игры, эстафеты.	0,5	1 0,5	2
10		1.3 5.2	Групповое снаряжение. ОФП. Подвижные игры, эстафеты.	0,5	1 0,5	2
11		1.3 5.2	Групповое снаряжение. ОФП. Подвижные игры, эстафеты.	0,5	1 0,5	2
12		1.3 5.2	Групповое снаряжение. ОФП. Подвижные игры, эстафеты.	0,5	1 0,5	2
13		1.4 1.3	Организация туристического быта. Групповое снаряжение.	1	0,5	2

		5.2	ОФП.		0,5	
			<b>ИТОГО:</b>	<b>9,5</b>	<b>16,5</b>	<b>26</b>
			<b>ОКТАБРЬ</b>			
14		1.4 5.2	Организация туристического быта. ОФП.	0,5	1 0,5	2
15		1.4 5.2	Организация туристического быта. ОФП.	1	0,5 0,5	2
16		1.4 1.4 5.2	Привалы и ночлеги. Организация туристического быта. ОФП.	1	0,5 0,5	2
17		1.4 5.2	Привалы и ночлеги. ОФП.	0,5	1 0,5	2
18		1.4 5.2	Привалы и ночлеги. ОФП.	0,5	1 0,5	2
19		1.5 1.4 5.2	Питание в туристическом походе. Привалы и ночлеги. ОФП.	1 0,5	0,5	2
20		1.5 5.2	Питание в туристическом походе. ОФП.	1	0,5 0,5	2
21		1.5 5.2	Питание в туристическом походе. ОФП.	0,5	1 0,5	2
22		1.5 5.2	Питание в туристическом походе. ОФП.	0,5	1 0,5	2
23		1.5 5.2	Питание в туристическом походе. ОФП.	0,5	1 0,5	2
24		1.5 5.2	Питание в туристическом походе. ОФП.	0,5	1 0,5	2
25		1.5 5.3 5.2	Питание в туристическом походе. СФП. ОФП.	0,5 0,5	0,5	2
26		1.5 5.2 1.6	Питание в туристическом походе. ОФП. Подготовка к походу.	1	0,5 0,5	2
			<b>ИТОГО:</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>26</b>
			<b>НОЯБРЬ</b>			
27		1.6 1.5 5.2	Подготовка к походу. Питание в туристическом походе. ОФП.	1 0,5	0,5	2
28		1.6 5.2 1.2	Подготовка к походу. ОФП. Техника безопасности.	1 0,5	0,5	2
29		1.6	Поход выходного дня.		2	2
30		1.7 5.2	Подведение итогов похода выходного дня. ОФП.	0,5	1 0,5	2
31		2.1 5.2 1.2	Понятие о топографической карте. ОФП. Техника безопасности.	1 0,5	0,5	2
32		2.1 5.2	Понятие о спортивной и топографической карте. ОФП.	1	0,5 0,5	2

33	2.1 5.2 5.3	Понятие о спортивной и топографической карте. ОФП. СФП	0,5	0,5 0,5 0,5	2
34	2.1 5.2 5.3 2.2	Понятие о спортивной и топографической карте. ОФП. СФП Условные знаки.	0,5	0,5 0,5 0,5	2
35	2.2 5.2	Условные знаки. ОФП.	0,5	1 0,5	2
36	2.2 5.2	Условные знаки. ОФП.	0,5	1 0,5	2
37	2.2 5.3 5.2	Условные знаки. СФП ОФП.	0,5 0,5	0,5 0,5	2
38	2.2 5.2	Условные знаки. ОФП.	1	1	2
39	2.2 5.2	Условные знаки. ОФП.	1	0,5 0,5	2
<b>ИТОГО:</b>			<b>11</b>	<b>15</b>	<b>26</b>
<b>ДЕКАБРЬ</b>					
40	2.3 5.2	Компас. Работа с компасом. ОФП.	0,5	1 0,5	2
41	2.3 5.2	Компас. Работа с компасом. ОФП.	0,5	1 0,5	2
42	2.3 5.2	Компас. Работа с компасом. ОФП.	0,5	1 0,5	2
43	2.3 5.2	Компас. Работа с компасом. ОФП.	0,5	1 0,5	2
44	3.1 5.2	Родной край, его природные особенности, история. ОФП.	1	0,5 0,5	2
45	3.1 5.2	Известные земляки. ОФП.	0,5	0,5 1	2
46	3.1 5.2 5.3	Известные земляки. ОФП. СФП.	0,5	1 0,5	2
47	3.2 5.2	Туристические возможности родного края. ОФП.	1	0,5 0,5	2
48	3.2 5.2	Обзор экскурсионных объектов. ОФП.	0,5	1 0,5	2
49	3.2 5.2 5.3	Обзор экскурсионных объектов. ОФП. СФП.	0,5	1 0,5	2
50	3.3 5.2	Общественно-полезная работа в путешествии. ОФП.	1	1	2
51	3.3 5.3 5.2	Орана природы. СФП. ОФП.	0,5 0,5	0,5 0,5	2
<b>ИТОГО:</b>			<b>8</b>	<b>16</b>	<b>24</b>

<b>ЯНВАРЬ</b>						
52		4.1	Личная гигиена туриста.	1	0,5	2
		5.2	ОФП.		0,5	
53		4.1	Профилактика заболеваний.	1		2
		5.2	ОФП.		1	
54		4.1	Профилактика заболеваний.	1		2
		5.2	ОФП.		1	
55		4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1		2
		5.2	ОФП.		1	
56		4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1		2
		5.2	ОФП.		1	
57		4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	0,5	0,5	2
		5.2	ОФП.		1	
58		4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	0,5	1	2
		5.2	ОФП.		0,5	
59		4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	0,5	0,5	2
		5.2	ОФП.		1	
60		4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	0,5		2
		5.2	ОФП.		0,5	
		5.3	СФП.	0,5	0,5	
61		5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	0,5		2
		4.1	Профилактика заболеваний.		0,5	
		5.2	ОФП.		1	
<b>ИТОГО:</b>				<b>8</b>	<b>12</b>	<b>20</b>
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
62		5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	0,5	2
		5.2	ОФП.		0,5	
63		5.1	Врачебный контроль, самоконтроль.	1	0,5	2
		5.2	ОФП.		0,5	
64		5.1	Врачебный контроль, самоконтроль.	1	0,5	2
		5.2	ОФП.		0,5	
65		5.3	СФП.		1	2
		5.2	ОФП.		1	
66		1.2	Техника безопасности.	1		2
		5.2	ОФП.		1	
67		1.2	Техника безопасности.	1		2
		5.2	ОФП.		1	
68		2.2	Условные знаки.		1	2
		5.2	ОФП.		1	
69		3.3	Охрана природы.		1	2
		5.2	ОФП.		1	
70		5.3	СФП.		1	2
		5.2	ОФП.		1	
71		4.1	Профилактика заболеваний.		0,5	2
		4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.		0,5	
		5.2	ОФП.		1	

72	4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.		0,5	
	5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	0,5		2
	5.2	ОФП.		1	
73	3.3	Охрана памятников культуры.	0,5		
	5.2	ОФП.		1	2
	5.3	СФП.		0,5	
74	6.1	Промежуточная аттестация учащихся.		2	2
<b>ИТОГО:</b>			<b>6</b>	<b>20</b>	<b>26</b>
<b>МАРТ</b>					
75	5.3	СФП.		1	
	5.2	ОФП.		1	2
76	1.2	Техника безопасности.	1		
	5.2	ОФП.		1	2
77	1.5	Питание в туристическом походе.		0,5	
	5.3	СФП.		0,5	2
	5.2	ОФП.		1	
78	2.1	Понятие о спортивной и топографической карте.		0,5	
	2.2	Условные знаки.		0,5	2
	5.2	ОФП.		1	
79	5.3	СФП.	0,5	0,5	
	5.2	ОФП.		1	2
80	4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.		0,5	
	5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.		0,5	2
	5.2	ОФП.		1	
81	2.2	Условные знаки.		1	
	5.2	ОФП.		1	2
82	2.1	Понятие о спортивной и топографической карте.	1		
	5.2	ОФП		1	2
83	2.1	Понятие о спортивной и топографической карте.		1	
	5.2	ОФП		1	2
84	2.3	Компас. Работа с компасом.		1	
	5.2	ОФП		1	2
85	3.3	Охрана памятников культуры.		0,5	
	3.1	Известные земляки.		0,5	2
	5.2	ОФП		1	
86	3.1	Известные земляки.		0,5	
	3.3	Общественно-полезная работа в путешествии.		0,5	2
	5.2	ОФП		1	
87	4.1	Личная гигиена туриста.	1	0,5	
	5.2	ОФП.		0,5	2
<b>ИТОГО:</b>			<b>3,5</b>	<b>22,5</b>	<b>26</b>
<b>АПРЕЛЬ</b>					
88	1.2	Техника безопасности.	1		
	5.2	ОФП		1	2
89	2.4	Соревнования по спортивному ориентированию		2	2
90	1.6	Подготовка к походу.		1	2

		5.2	ОФП.		1	
91		1.6	Подготовка к походу.		1	2
		5.2	ОФП.		1	
92		3.2	Обзор экскурсионных объектов.		0,5	
		4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.		0,5	2
		5.2	ОФП.		1	
93		1.6	Подготовка к походу.	1		
		1.2	Техника безопасности.	0,5		2
		5.2	ОФП.		0,5	
94		1.6	Поход выходного дня.		2	2
95		2.4	Соревнования по спортивному ориентированию	1		
		5.2	ОФП.		1	2
96		2.4	«Зеленый стадион» соревнования по спортивному ориентированию		2	2
97		1.6	Поход выходного дня.		2	2
98		2.4	Соревнования по спортивному ориентированию	1		
		5.2	ОФП.		1	2
99		2.4	«Зеленый стадион» соревнования по спортивному ориентированию		2	2
100		1.6	Поход выходного дня.		2	2
<b>ИТОГО:</b>				<b>5</b>	<b>21</b>	<b>26</b>
<b>МАЙ</b>						
101		1.7	Подведение итогов похода выходного дня.	1		
		5.2	ОФП.		1	2
102		2.4	«Зеленый стадион» соревнования по спортивному ориентированию		2	2
103		1.6	Поход выходного дня.		2	2
104		1.6	Подготовка к походу.	1		
		1.2	Техника безопасности.	0,5		2
		5.2	ОФП.		0,5	
105		1.6	Поход выходного дня.		2	2
106		1.7	Подведение итогов похода выходного дня.		1	
		1.2	Техника безопасности.	0,5		2
		5.2	ОФП.		0,5	
107		5.2	ОФП.	0,5	0,5	
		5.3	СФП.		1	2
108		2.4	Соревнования по спортивному ориентированию Первенство Хабаровского края среди учащихся		2	2
109		2.4	Соревнования по спортивному ориентированию «Российский азимут»		2	2
110		6.2	Итоговая аттестация		2	2
111		1.6	Поход выходного дня.		2	2
112		1.7	Подведение итогов похода выходного дня.	0,5		
		5.2	ОФП.		1	2
		5.3	СФП.		0,5	
<b>ИТОГО:</b>				<b>4</b>	<b>20</b>	<b>24</b>
<b>ИЮНЬ</b>						
113		1.7	Подведение итогов похода выходного дня.	1		
		5.2	ОФП.		1	2

114	5.2 5.3	ОФП. СФП.	0,5	0,5 1	2
115	2.4	Соревнования по спортивному ориентированию Амурская многодневка		2	2
116	2.4	Соревнования по спортивному ориентированию Амурская многодневка		2	2
117	2.4	Соревнования по спортивному ориентированию Амурская многодневка		2	2
118	2.4	Соревнования по спортивному ориентированию Амурская многодневка		2	2
119	2.4	Соревнования по спортивному ориентированию Амурская многодневка		2	2
120	5.2 5.3	ОФП. СФП.	0,5	0,5 1	2
121	2.4	Соревнования по спортивному ориентированию		2	2
<b>ИТОГО:</b>			<b>4</b>	<b>20</b>	<b>18</b>
<b>ВСЕГО ЗА УЧЕБНЫЙ ГОД</b>			<b>65</b>	<b>175</b>	<b>240</b>

## 2.2. Условия реализации программы

Опыт педагога. Для реализации программы необходимо, чтобы педагог имел туристскую квалификацию не ниже I – II взрослого разряда по спортивному туризму или квалификацию инструктора детско-юношеского туризма или инструктора туризма.

### Материально-техническое обеспечение программы

1. учебное помещение для тренировочных занятий;
2. спортивный зал;
3. близлежащий полигон для занятий на местности;
4. компасы (на группу) – 15;
5. карты спортивные и топографические – 40;
6. контрольные пункты и средства отметки: цветные карандаши, компостеры — по количеству контрольных пунктов;
7. наглядные пособия для занятий спортивным ориентированием (карты, топографические знаки, игры по ориентированию);
8. плакаты по топографии и туризму (узлы, типы костров, виды препятствий, снаряжение и т.д.);
9. планшеты на группу – 15;
10. обвязка, жумар, спусковое устройство, каска, ролик — 5 комплектов;
11. карабин с автоматической муфтой — 60;
12. индивидуальное снаряжение (рюкзаки, спальные мешки, коврики и т.д.);

### Технические средства обучения:

1. спортивный инвентарь: мячи (футбольный, волейбольный), скакалки, лыжи — 15;

2. палатки на группу — 7;
3. веревки, костровое снаряжение (тент, таганок, котелки, топоры, пила) – на группу;
4. компьютер – 1;
5. принтер – 1;
6. мультимедийная установка – 1;
7. экран – 1.

#### **Информационное обеспечение:**

1. Сайт региональной общественной организации «Федерация спортивного туризма» <http://stkhv.ru/>;
2. Сайт федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения <http://turcentrrf.ru/>;
3. Сайт КГАОУ ДО РМЦ <http://www.kcdod.khb.ru/>;
4. Социальная сеть работников образования [https://nsportal.ru](https://nsportal.ru;);
5. Туризм спортивный в Москве и в России <http://www.tmmoscow.ru/>;
6. Сайт хабаровской региональной общественной организации «Федерация спортивного ориентирования» <http://orientdv.ru/>

### **2.3. Формы аттестации**

#### *Формы контроля:*

— входная диагностика, где посредством бесед, анкетирование, тестирования выясняется начальный уровень знаний, умений и навыков учащихся, т.е. их стартовые возможности (сентябрь);

— текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

#### *Формы аттестации:*

— промежуточная аттестация, в форме тестирования по теоретическим разделам и выполнение контрольных нормативов по практическим разделам.

— итоговая аттестация в форме тестирования по теоретическим разделам и выполнение контрольных нормативов по практическим разделам. (май).

#### *Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:*

— тесты;

— рейтинговая таблица достижений учащегося;

— протоколы соревнований;

— портфолио.

№	Раздел, темы	Формы аттестации/контроля
1	Краеведение	Зачёт
2	Техника безопасности на занятиях. Современное снаряжение в спортивном ориентировании	Тестирование
3	Строение и функции организма человека	Тестирование
4	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Тестирование
5	Туристская подготовка	Зачёт
6	Общая физическая подготовка	Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях
7	Специальная физическая подготовка	Зачёт
8	Технико-тактическая подготовка	Зачёт
9	Психологическая подготовка	Тестирование
10	Контрольные нормативы, упражнения и соревнования.	Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях

#### **Формы представления результатов:**

- разрядные книжки;
- рейтинговая таблица достижений учащегося;
- протоколы соревнований.

#### **2.4. Оценочные материалы (Приложение 1)**

Контрольные диагностические измерения для учащихся стартового уровня обучения

1	Примерные тесты и задания для диагностики усвоения материала по темам: «Условные знаки»
2	Контрольные задания по теме «Туристские походы»

#### **2.5. Методическое обеспечение**

№	Методическая продукция	Вид
1	Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. Огородников Б. И, Моисеенков А.Л, Приймак Е.С., 1980г.	Учебное пособие
2	Спортивное ориентирование для руководителей кружков внешкольных учреждений. Тыкул В.И, 1990г.	Учебное пособие
3	Подготовка, проведение и судейство районных соревнований по спортивному ориентированию.	Учебное пособие

	Митяков А.Я., 1994г.	
4	Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися. М.М. Бостанджогло, 2015.	Методический материал
5	Сборник инструкций по технике безопасного поведения учащихся при проведении учебных занятий, соревнований, походов и экскурсий. Рябых И.А., 2015г.	Методический материал
6	Методические рекомендации «Эллипс как технический приём в подготовке учащихся к ориентированию на лыжах». Леонтьук Т.Н., 2016г.	Методический материал
7	Методические рекомендации «Ориентирование на местности». П.А. Щёголева, 2013г.	Методический материал
8	Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» (2017 год).	Методический материал
9	Методические рекомендации «Организация и проведение соревнований по ориентированию «Спортивный лабиринт» на школьной площадке. Т.Н. Леонтьук, 2014г.	Методический материал
10	Методические рекомендации «Ориентирование по «белой карте» и компасу. А.Я. Савега, 2017г.	Методический материал
11	Упражнения и задания по разделам программы.	Дид. материал
12	Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Дидактический материал
13	Комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости, на равновесие; упражнения в парах, упражнения со скакалкой, упражнения с малым мячом, упражнения сидя и лёжа на полу.	Дидактический материал
14	Подвижные игры (развитие ловкости, быстроты, координации, прыгучести, выносливости, силы, гибкости, скоростно-силовых качеств);	Дидактический материал
15	Игры – эстафеты: игры с малым мячом, игры со скакалкой, игры с предметами, командные игры, игры в парах, в тройках.	Дидактический материал
16	Сборник контрольных тестов «Спортивное ориентирование»	Дидактический материал

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

Направление воспитательной деятельности	Мероприятие (форма, название)	Дата проведения
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских	День знаний	09.2023

традиционных ценностей		
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Тематические занятия, ко Дню окончания Второй мировой войны (03.09.1945)	09.2023
Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области молодёжной политики по профилактике идеологии терроризма и экстремизма (памяти жертв Беслана)	09.2023
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Беседа, посвященная международному Дню учителя (05 октября)	10.2023
Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области молодёжной политики по профилактике идеологии терроризма и экстремизма	10.2023
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Беседа, приуроченная ко «Всероссийскому дню отца»	10.2023
Гражданское воспитание	Беседа «Основы финансовой грамотности для учащихся»	10.2023
Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области молодёжной политики по профилактике идеологии терроризма и экстремизма	11.2023
Гражданское воспитание	Беседа, посвященная Дню народного единства	11.2023
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Мероприятия, посвященные Дню матери (26 ноября)	11.2023
Патриотическое воспитание и	Беседа ко Дню Неизвестного Солдата	12.2023

формирование российской идентичности, гражданское воспитание		
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, гражданское воспитание	Беседа ко Дню героев Отечества	12.2023
Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области молодёжной политики по профилактике идеологии терроризма и экстремизма	12.2023
Гражданское воспитание	Беседа «Конституция - основной закон нашей страны» (12 декабря)	12.2023
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Мероприятия, посвященные Новому году	12.2023
Экологическое воспитание	Беседа «Заповедники Хабаровского края», посвященная Дню заповедников и национальных парков (11 января)	01.2024
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная Дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (27.01.1944г.)	01.2024
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвящённая Дню воинской славы России. Разгром советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (02.02.1943)	02.2024
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Беседа, посвященная Всемирному дню борьбы с ненормативной лексикой (03 февраля)	02.2024
Гражданское воспитание	Беседа/мероприятия, посвященная Дню зимних видов спорта в России	02.2024

	(07 февраля)	
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная Дню памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества (15 февраля)	02.2024
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Мероприятия для учащихся КГАОУ ДО РМЦ к Международному женскому дню	03.2024
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная 90 лет со дня рождения Юрия Алексеевича Гагарина (09.03.1934)	03.2024
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная Дню воссоединения Крыма с Россией (18 марта)	03.2024
Формирование представлений о здоровом образе жизни	Беседа «Что такое «правильное питание?»»	04.2024
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная Дню космонавтики (12 апреля)	04.2024
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа «Что значит для меня «День Победы»»	05.2024
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Беседа, посвященная международному Дню семьи (15 мая) «Что значит для меня моя семья»	05.2024
Гражданское воспитание	Беседа, посвященная Международному дню музеев	05.2024
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных	Беседа ко дню защиты детей	1.06.2024

ценностей		
Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области молодежной политики по профилактике идеологии терроризма и экстремизма	

## 2.7. Список литературы

### Литература для педагога

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006 г.
2. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998 г.
3. Жихарев А.М. «Собираемся в поход», Ярославль, Академия развития, 2004 г.
4. Завгородушко В.Н. «Выжить в тайге обязан», Хабаровск, Приамурское географическое общество, 2001 г.
5. Ильин А.А. «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях», Москва, Эксмо, 2003 г.
6. Ильин А.А. «Учебник выживания в экстремальных ситуациях», Москва, Яуза, 2001 г.
7. Ильин А.А. «Первые действия в экстремальной ситуации», Москва, Эксмо, 2003 г.
8. Ильин А.А. «Школа выживания в природных условиях», Москва, Эксмо, 2002 г.
9. Константинов Ю.С., Куликов В.М. «Педагогика школьного туризма», Москва, ЦДЮТиК, 2002 г.
10. Константинов Ю.С. «Туристская игротека», Москва, Гуманитарный издательский центр, 2000 г.
11. Крайнева И.Н. «Узлы. Простые, забавные, сложные», Санкт-Петербург, Кристалл, 1997 г.
12. Куликов В.М. Ротштейн Л.М. «Школа туристских вожаков», Москва, 1997 г.
13. Литвинов Е.Н. «Основы безопасности жизнедеятельности», Москва, АСТ, 1997 г.
14. Некляев С.Э. «Поведение учащихся в экстремальных условиях природы», Москва, Владос, 2003 г.
15. Регламент по виду «Спортивный туризм», Москва, 2009 г.
16. Усыскин Г.С. «В классе, в парке, в лесу», Москва, ЦДЮТиЭ, 2001 г.

### Литература для учащихся

1. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь

юного ориентировщика – М: ЦДЮТур и К МО РФ, 2002 г.

2. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии– М: ЦДЮТур и К МО РФ, 2002 г.

3. Огородников Б. И, Моисеенков А.Л, Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. -М: ФиС, 1980 г.

4. Правила соревнований по спортивному ориентированию – М: ЦДЮТур МО РФ, 2002 г.

5. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1994 г.

6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста, Москва, Профиздат, 1990 г.

7. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2007 г.

### Электронные образовательные ресурсы

№	Наименование	Адрес сайта
1.	Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения	<a href="http://turcentrrf.ru/">http://turcentrrf.ru/</a>
2.	Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения	<a href="http://turcentrrf.ru/">http://turcentrrf.ru/</a>
3.	Сайт КГАОУ ДО РМЦ	<a href="http://www.kcdod.khb.ru/">http://www.kcdod.khb.ru/</a>
4.	Туризм спортивный в Москве и в России	<a href="http://www.tmmoscow.ru/">http://www.tmmoscow.ru/</a>
5.	Социальная сеть работников образования	<a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a>
6.	Альманах «Вопросы краеведения»	<a href="http://school-kraevedenie.narod.ru">http://school-kraevedenie.narod.ru</a>