

Управление образования администрации г.Коврова  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского (юношеского) технического творчества «Азимут»

**Рекомендовано**  
педагогическим советом  
Протокол № 3  
от « 29 » августа 2024 г.



**Утверждаю**  
Директор ЦДТ «Азимут»  
Р.В. Попов  
Приказ № 28 от « 31 » августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«*Экологический туризм*»  
туристско-краеведческой направленности**

**Уровень сложности:** базовый

**Возраст учащихся:** 11 – 18 лет

**Срок реализации:** 3 года

**Составитель:**

педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
Широков Илья Валентинович

г.Ковров  
2024 г.

## Содержание

<i>№ раздела</i>	<i>Наименование</i>	<i>Стр.</i>
<b>1</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	
<b>1.1</b>	Пояснительная записка	3
<b>1.2.</b>	Цель и задачи программы	8
<b>1.3.</b>	Содержание программы	10
	Учебный план 1-го года обучения	10
	Содержание учебного плана 1-го года обучения	11
	Учебный план 2-го года обучения	17
	Содержание учебного плана 2-го года обучения	18
	Учебный план 3-го года обучения	22
	Содержание учебного плана 3-го года обучения	23
<b>1.4</b>	Планируемые результаты	27
<b>2</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы</b>	28
<b>2.1</b>	Календарный учебный график	28
<b>2.2</b>	Условия реализации программы	28
<b>2.3</b>	Формы аттестации	29
<b>2.4</b>	Оценочные материалы	30
<b>2.5</b>	Методические материалы	30
<b>2.6</b>	<b>Список литературы</b>	31
	<b>Приложение 1.</b>	33

## 1. Основные характеристики программы

### 1.1 Пояснительная записка.

Программа «Экологический туризм» имеет туристско-краеведческую направленность. По степени авторства – модифицированная (адаптированная); По уровню сложности содержания – имеет стартовый и базовый уровни, которые способствуют развитию практических навыков, познавательных и исследовательских способностей детей.

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности детей и подростков. Она направлена на совершенствование их интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, решения практических задач в коллективной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность включает нравственное, трудовое, эстетическое и физическое воспитание, расширяет кругозор, содействует умственному развитию учащихся, созданию единого коллектива, способствует непосредственной связи обучающихся с окружающей природой и социальной средой.

Данная программа составлена в соответствии с Концепцией духовно-нравственного воспитания, интегрированным на получение предметных, метапредметных и личностных результатов.

Она основана на следующих документах и материалах:

1. [Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;](#)
2. [Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;](#)
3. [Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;](#)
4. [Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;](#)
5. [Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г № 678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"](#)
6. [Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;](#)
7. [Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;](#)
8. [Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по](#)

[стратегическому развитию и приоритетным проектам \(протокол от 30 ноября 2016 г. № 11\);](#)

9. [Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ \(включая разноуровневые\)»;](#)

10. [Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;](#)

11. [Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».](#)

#### **Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования на федеральном уровне:**

1. [Паспорт Национального проекта «Успех каждого ребенка» Федерального проекта «Образование»;](#)

2. [Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» \(с изменениями и дополнениями\);](#)

3. [Письмо Минобрнауки России от 03.07.2018 № 09-953 «О направлении информации» \(вместе с «Основными требованиями к внедрению системы персонализированного финансирования дополнительного образования детей в субъектах Российской Федерации для реализации мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках государственной программы Российской Федерации "Развитие образования»\);](#)

4. [Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;](#)

5. [Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;](#)

6. [Письмо Минфина России от 6 августа 2019 г. № 12-02-39/59180 «О порядке и условиях финансового обеспечения дополнительного образования детей в негосударственных образовательных организациях»;](#)

7. [Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации № Р-136 от 17 декабря 2019 г. «Об утверждении методических рекомендаций по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в](#)

образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», и признании утратившим силу распоряжения Минпросвещения России от 1 марта 2019 г. №Р-21 «Об утверждении рекомендуемого перечня средств обучения для создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 6 марта 2020 г. № 84 «О внесении изменений в методику расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

9. Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации МР-81/02-вн от 28.06.2019, утвержденные заместителем министра просвещения РФ М.Н. Раковой, по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме;

10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

11. Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 № 38 "О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей"

13. Об утверждении методик расчета показателей федеральных проектов национального проекта "Образование"

#### **Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования во Владимирской области:**

1. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;

2. Распоряжение Администрации Владимирской области от 09 апреля 2020 № 270-р «О введении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Владимирской области»;

3. Распоряжение Администрации Владимирской области от 20 апреля 2020 № 310-р «О создании Регионального модельного центра дополнительного образования детей Владимирской области»;

4. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области»;

5. [Распоряжение Администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 475 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей во Владимирской области»;](#)
  6. [Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 14 марта 2020 «Об утверждении медиаплана информационного сопровождения внедрения целевой модели развития системы дополнительного образования детей Владимирской области в 2020 году»;](#)
  7. [Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 № 365 "Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области".](#)
  8. Постановление администрации г. Коврова № 1009 от 15.06.2020 г. «Об утверждении программы ПФДО детей в г. Коврове»;  
Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского (юношеского) технического творчества «Азимут».
- Программа составлена на основе типовых программ «Туристы – проводники» (Москва, ЦДЮТК, 2014 г.) и «Туризм и краеведение» (Москва, ЦДЮТК, 2018 г) утвержденных Министерством Образования Российской Федерации. Программа скорректирована с учетом специфики работы и материальной базы учреждения дополнительного образования, природных климатических условий.
- Содержание занятий позволяет формировать творческую активность, целеустремленность, настойчивость, внимательность и дисциплинированность, развивать способность к коллективной деятельности.

### **Актуальность.**

Реализация современных стандартов образования осуществляется в условиях напряженной умственной деятельности на фоне ограничения двигательной активности, что создает основу для формирования нарушений здоровья. Практические педагоги нередко решают свои профессиональные задачи в рамках традиционных форм и методов обучения, за счет интенсификации учебной деятельности, не учитывая при этом закономерностей динамики работоспособности, психофизиологических и возрастных особенностей учащихся. Также, негативным моментом традиционного обучения является разрыв теории и практического применения получаемых знаний. В ходе традиционного обучения активно загружается умственная сфера личности, мало задействуется эмоционально-психическая сфера личности, которая в детском и подростковом возрасте играет ведущую роль. Ребенок недополучает живых, положительных эмоций и ищет удовлетворение эмоциональных потребностей на стороне, часто асоциальными способами с использованием психотропных средств (никотин, алкоголь, наркотики).

Возникает необходимость в новых формах организации образовательного процесса, дающих возможность задействовать все сферы личности ребенка: умственную, эмоциональную, физическую, и соединить теоретические знания с применением на практике.

Использование активной познавательной деятельности средствами туризма дает прекрасную возможность компенсации негативных моментов традиционного образования.

Принципы построения программы:

- от простого к сложному;
- связь знаний с жизнью, применение их на практике;
- личностно-ориентированный подход;
- научность;
- доступность;
- системность знаний;
- воспитывающая и развивающая направленность;
- всесторонность, гармоничность в содержании знаний, умений, навыков;
- активность и самостоятельность;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей.

### **Отличительная особенность программы, новизна.**

Программа предусматривает преподавание материала по «восходящей спирали», т.е. постоянное расширение практических возможностей через освоение новых методов и техник и возвращение к ним на более высоком уровне и в более сложных сочетаниях – в этом и состоит **отличительная особенность** данной программы, от уже существующих. Все задания соответствуют по сложности детям определённого возраста. Коллективная деятельность даёт возможность найти своё место в реализации общей задачи. Это гарантирует успех каждого учащегося и, как следствие, воспитывает уверенность в себе.

Развитие современных компьютерных технологий и электроники внесло необходимость освоения современных технических средств в процессе организации и проведения походов. Для этого в программу включен раздел «GPS навигация».

### **Адресат программы.**

Возрастная категория учащихся  
от 11 до 18 лет (разновозрастные группы).

### **Формы обучения и режим занятий.**

Форма обучения – очная.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа – первый год обучения;

2 раза в неделю по 3 часа – второй год обучения;

3 раза по 3 часа – третий год обучения.

Программа первого года обучения рассчитана на 144 часа.

Второго - 216 часов.

Третьего – 324 часа.

Продолжительность занятий – 45 минут,

Перемена между занятиями составляет 10 минут.

Большая часть занятий проводится на местности.

Максимальная наполняемость группы - 15 человек,

Минимальная - 7 человек,

**Срок реализации** данной образовательной программы по времени - **долговременный (3 года обучения) – 684 часа.**

Уровень	Срок обучения	
	Кол-во лет	Кол-во часов в год
Стартовый (1год обучения)	1 год	144
Базовый (2 и 3 года обучения)	2 года	216
		324
	Всего по программе:	684

## **1.2 Цель и задачи программы:**

### **Цель:**

- мотивировать подростков на познание окружающего мира, воспитывать чувство патриотизма и любви к малой родине, формировать потребность в здоровом образе жизни средствами обучения туризму и краеведению.

### **Задачи:**

#### **Личностные:**

- воспитать самостоятельную, уверенную в себе личность через процесс активного творческого познания окружающего мира;
- воспитать ответственность и дисциплинированность;
- развить способность к коллективной творческой деятельности;
- воспитать экологическое сознание;
- приобщить учащихся к здоровому образу жизни и всестороннему физическому развитию;
- формировать гражданскую позицию, патриотизм.

#### **Метапредметные:**

- развить пространственное мышление;
- развить осмысленный творческий подход к решению проблемных задач;
- развить адаптивные способности к окружающим условиям;
- развить коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество и общение.

#### **Предметные:**

- обучить организации жизнедеятельности в природной среде в различных погодно-климатических условиях;
- обучить ориентированию на местности;
- обучить практике планирования, построения маршрутов;
- обучить работе с информационными источниками (книги, журналы, электронные ресурсы);
- познать природу, историю и культуру родного края, России.

### **Задачи первого года обучения:**

#### **Личностные:**

- пробудить интерес, закрепить их заинтересованность к путешествиям и исследовательской деятельности;
- воспитать ответственность и дисциплинированность;
- воспитать экологическое сознание;

#### **Метапредметные:**

- развить адаптивные способности к окружающим условиям;
- развить коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество и общение;
- приобщить к здоровому образу жизни.

#### **Предметные:**

- обучить организации жизнедеятельности в природной среде;
- обучить основам ориентирования;
- обучить начальным навыкам естественно-научных наблюдений.

### **Задачи второго года обучения:**

#### **Личностные:**

- развить способности к коллективной творческой деятельности;
- развить всестороннее физическое;
- развить внимание, память, логическое и абстрактное мышление;
- формировать активную гражданскую позицию;

#### **Метапредметные:**

- развить интерес к изучению истории и культуры родного края и России;
- развить осмысленный творческий подход к решению проблемных задач;
- развить адаптивные способности к окружающим условиям;
- развить коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество и общение;

#### **Предметные:**

- обучить организации жизнедеятельности в природной среде в сложных погодноклиматических условиях;
- обучить спортивному ориентированию;
- совершенствовать практику планирования, построения маршрутов;
- обучить планированию, организации и оформлению результатов естественно-научных исследований
- обучить работе с информационными источниками (книги, журналы, электронные ресурсы);
- познать природу, историю и культуру родного края, России.

### **Задачи третьего года обучения.**

#### **Личностные:**

- воспитать самостоятельную, уверенную в себе личность через процесс активного творческого познания окружающего мира;
- развить способности к коллективной творческой деятельности;
- формировать гражданскую позицию, патриотизм;

#### **Метапредметные:**

- развить осмысленный творческий подход к решению проблемных задач;
- развить адаптивные способности к окружающим условиям;
- развить коммуникативные умения и навыки в коллективной творческой деятельности;

#### **Предметные:**

- обучить организации жизнедеятельности в природной среде в различных погодно-климатических условиях;
- совершенствовать практику спортивного ориентирования;
- обучить написанию творческих исследовательских работ.

### **1.3. Содержание программы**

#### **Учебный план 1-го года обучения.**

№№ п/п,	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки.</b>	<b>40</b>	<b>12</b>	<b>28</b>
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	
1.2	Т/б при проведении туристских походов, занятий.	2	2	
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	2	4
1.5	Питание в туристском походе	6	2	4
1.6	Правила движения в походе, преодоление препятствий	10	2	8
1.7	Подведение итогов похода	8		8
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>20</b>
2.1	Карта и работа с ней.	6	2	4
2.2	Компас, работа с компасом	6	2	4
2.3	Основы спортивного ориентирования	8	2	6
2.4	GPS навигация	8	2	6
<b>3.</b>	<b>Основы экологии. Наблюдения в природе.</b>	<b>40</b>	<b>8</b>	<b>24</b>
3.1	Экология. Природные комплексы	8	2	6
3.2	Географическое положение и природные особенности Ковровского района	8	2	6
3.3	Наблюдения в природе	8	2	6
3.4	Изучение природных комплексов	8	2	6
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	2	
4.2	Походная медицинская аптечка	2	2	
4.3	Первая доврачебная помощь	6	4	2
<b>5.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках	4	2	2
5.2	Общая и специальная физическая подготовка	22	2	20
	<b>Итого за период обучения</b>	<b>144</b>	<b>38</b>	<b>106</b>

## Содержание учебного плана 1-го года обучения.

### 1. Основы туристской подготовки.

**1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.** Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

**1.2. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.** Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

**1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.** Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода и похода с ночлегом в полевых условиях, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набор. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

*Практические занятия.* Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Установка палаток, установка тента. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

**1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.** Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников) Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

*Практические занятия.* Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Оборудование мест для отдыха.

**1.5. Питание в туристском походе.** Значение правильного питания в походе. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, раскладки, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Технология и правила приготовления пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

*Практические занятия.* Составление меню, раскладки и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**1.6. Правила движения в походе, преодоление препятствий.** Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

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

**1.7. Подведение итогов похода.** Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Ремонт и сдача инвентаря.

*Практические занятия.* Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

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

**2.1. Карта.** Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Какие карты пригодны для разработки маршрута и для ориентирования в пути. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный столб измерения

расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

*Практические занятия.* Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

**2.2. Компас, работа с компасом.** Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом.

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

**2.3. Основы спортивного ориентирования.** Спортивное ориентирование как вид спорта. Правила спортивного ориентирования. Дистанции в спортивном ориентировании.

Карты для спортивного ориентирования, их особенности и отличие от топографических.

Условные знаки спортивных карт. Виды дистанций в спортивном ориентировании.

*Практические занятия.* Прохождение учебно-тренировочных дистанций. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование по выбору.

**2.4. GPS навигация.** Понятие и принципы GPS навигации. Приборы для навигации. Навигаторы различного назначения (туристские, автомобильные). Навигационные программы для смартфонов и планшетов. Основные приёмы работы с навигаторами.

Условные знаки спортивных карт. Виды дистанций в спортивном ориентировании.

*Практические занятия.* Установка навигационных программ на смартфон. Приёмы работы с навигаторами. Загрузка маршрутных точек и маршрутов. Режим записи трека, режим ведения по треку. Поиск точек с заданными координатами на местности.

### **3. Основы экологии. Наблюдения в природе.**

#### **3.1. Экология. Природные комплексы**

Биосфера. Понятие о биосфере. Границы биосферы. Компоненты биосферы – почва, растения, животные, человек. Экология – наука о взаимосвязях в природе. Экологические факторы. Типы взаимоотношений живых организмов. Роль человека в сохранении экологического равновесия.

*Практические занятия.* Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин. Посещение музея природы.

### **3.2. Географическое положение и природные особенности Ковровского района**

Географическое положение Ковровского района. Геологическое строение. Природно-климатические особенности Ковровского района. Рельеф, гидрография, растительность.

*Практические занятия.* Знакомство с картой Ковровского района. «Путешествия» по карте. Проведение географических викторин. Посещение музея природы.

### **3.3. Наблюдения в природе**

Основные методы изучения природы: метод теоретического анализа, метод научного наблюдения, метод эксперимента. Сезонность наблюдений, цикличность. Способы фиксации наблюдений: запись, фото и видеосъёмка. Цели и задачи наблюдений.

*Практические занятия.* Изучение сезонных явлений природы. Ведение дневника наблюдений.

**3.4. Изучение природных комплексов.** Природный комплекс и его компоненты. Зональные и аazonальные природные комплексы края. Факторы влияющие на их формирование. Взаимосвязь компонентов в природном комплексе. Общая характеристика природных комплексов родного края.

*Практические занятия.* Экскурсии и походы по различным природным комплексам и зонам.

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

**4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.** Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность.

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

**4.2. Походная медицинская аптечка.** Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различие в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

**4.3. Первая доврачебная помощь.** Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

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

## **5. Физическая подготовка.**

**5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.** Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

*Практические занятия.* Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

**5.2. Общая и специальная физическая подготовка.** Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

*Практические занятия.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи, для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты, силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

### Учебный план 2-го года обучения.

№№ п/п,	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки.</b>	<b>69</b>	<b>21</b>	<b>48</b>
1.1	Введение.	3	3	
1.2	Тур.группа в походе, обеспечение безопасности.	9	3	6
1.3	Снаряжение для пешеходного и лыжного туризма	9	3	6
1.4	Организация туристского быта	9	3	6
1.5	Техника и тактика в тур.походе	12	3	9
1.6	Техника преодоления препятствий	15	3	12
1.7	Подведение итогов туристского похода	12	3	9
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>42</b>	<b>9</b>	<b>33</b>
2.1	Виды карт. Способы ориентирования	12	3	9
2.2	Спортивное ориентирование	21	3	18
2.3	GPS навигация и ориентирование.	9	3	6
<b>3.</b>	<b>Организация экологической работы.</b>	<b>45</b>	<b>15</b>	<b>30</b>
3.1	Природные комплексы	15	6	9
3.2	Географическое положение и природные особенности Владимирской области	15	6	9
3.3	Природоохранная деятельность	15	3	12
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>21</b>	<b>9</b>	<b>12</b>
4.1	Профилактика заболеваний	3	3	
4.2	Первая доврачебная помощь	9	3	6
4.3	Приемы транспортировки пострадавшего.	9	3	6
<b>5.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>39</b>	<b>6</b>	<b>33</b>
5.1	Сведения о строении и функциях организма человека	6	6	
5.2	Общая физическая подготовка	18		18
5.3	Специальная физическая подготовка	15		15
	<b>Итого за период обучения</b>	<b>216</b>	<b>60</b>	<b>156</b>

## Содержание учебного плана 2-го года обучения.

### 1. Основы туристской подготовки.

**1.1 Введение.** Беседа о туризме и путешествиях. Значение и возможности путешествий. Туристские традиции объединения. Знакомство с туристами-земляками.

**1.2. Туристская группа в походе, обеспечение безопасности.**

Спортивное и краеведческое содержание похода. Подготовка к походу. Распределение обязанностей. Оформление походной документации. Подготовка снаряжения. Смета расходов. Меню и список продуктов. Туристские должности в группе.

Правила поведения пешеходного туриста. Меры предупреждения аварийной ситуации в походе. Действия группы в аварийных ситуациях. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.

*Практические занятия.* Организационные мероприятия к походу.

**1.3. Снаряжение для пешеходного и лыжного туризма.**

Требования к турснаряжению, Личное, групповое и специальное снаряжение для пешеходного и лыжного туризма, перечень основных предметов. Состав ремнабора.

*Практические занятия.* Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление и ремонт походного снаряжения. Установка палаток, тентов. Работа с костровым оборудованием.

**1.4. Организация туристского быта.** Требования к месту бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке, распределение обязанностей. Типы костров. Заготовка топлива. Сушка одежды и обуви. Охрана природы. Питание в походе, правила приготовления пищи. Примерный набор продуктов питания для тур.похода, составление раскладки. Обязанности дежурных. Правила поведения на привалах и биваках. Меры предосторожности при работе с топором и пилой, противопожарные меры.

*Практические занятия.* Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Заготовка дров, работа с пилой и топором. Освоение приемов работы с костровым оборудованием. Приготовление пищи в полевых условиях.

**1.5. Техника и тактика в туристском походе.** Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана –графика похода. Маршруты линейные, кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Разведка сложных участков маршрута. Характеристика естественных препятствий. Техника движения. Строй, темп, остановки для отдыха. Обязанности ведущего и замыкающего. Использование страховки и само страховки. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины). Узлы.

*Практические занятия.* Отработка техники движения группы. Соблюдение запланированного графика похода.

**1.6. Техника преодоления препятствий.**

Возможные препятствия в пешеходном походе (завалы, густой лес, овраги, крутые склоны, ручьи, реки, болота ).Способы их преодоления и меры безопасности. Использование веревок для подъема и спуска по крутым склонам и организации перил. Организация страховки и самостраховки. Технические приемы работы с веревками, правила организации страховки и самостраховки.

Возможные препятствия в лыжном походе (глубокий снег, завалы, склоны). Способы их преодоления. Тропление лыжни.

*Практические занятия в помещении.* Вязка узлов, применяемых в туризме, бухтование и маркировка верёвок.

*Практические занятия на местности.* Движение по склонам. Действия при потере равновесия и падении. Приёмы страховки и самостраховки на склонах с использованием веревок. Преодоление ручьёв и небольших рек различными способами, организация страховки. Переправа по бревну с наведением веревочных перил. Навесная переправа.

Преодоление препятствий в лыжных походах. Спуски по склонам. Правильная стойка. Приёмы торможения и остановки. Подъём по склонам. Подъём обычным шагом, “ёлочкой”, “лесенкой”, “серпантином”.

**1.7. Подведение итогов тур. путешествия.** Разбор каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Личный и групповой дневник. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача тур. инвентаря и снаряжения.

*Практические занятия.* Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт снаряжения.

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

**2.1. Виды карт. Способы ориентирования.** Использование карт различных видов, масштаба, времени издания для ориентирования в походе их особенности и «хитрости». Чтение карты, соотнесение карты с местностью. Использование различных ориентиров, ориентиры надежные и ненадежные. Движение по описанию и по «легенде». Сбор информации о пути движения у местных жителей. Движение по азимуту. Взятие азимута на предмет. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Маршрутная глазомерная съемка, протокол движения.

*Практические занятия.* Подбор картографического материала к походу. Разработка маршрута и графика движения группы. Движение по азимуту. Определение точки своего местонахождения на местности. Работа проводником в учебно-тренировочных походах.

**2.2. Спортивное ориентирование.** Спортивная карта, ее характеристики, особенности, условные знаки. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд. Виды дистанций (ориентирование в заданном направлении, по выбору, на обозначенном маршруте, на маркированной трассе и др.) Тактические приемы в спортивном ориентировании.

*Практические занятия.* Тренировки по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

**2.3. GPS навигация и ориентирование.** Особенности различных приборов для навигации. Основные приёмы работы с навигаторами. Различные программы и сервисы для спутниковой навигации. Геокэшинг.

*Практические занятия.* Планирование маршрутов и создание треков с использованием интернет программ и сервисов для навигации. Приёмы работы с навигаторами. Загрузка маршрутных точек и маршрутов. Режим записи трека, режим ведения по треку. Поиск точек с заданными координатами на местности. Поиск тайников в международной игре «Геокэшинг».

### **3. Организация экологической работы.**

**3.1. Природные комплексы.** Классификация природных комплексов. Компоненты природных комплексов и их характеристики. Взаимосвязи отдельных компонентов в ПК.

*Практические занятия.* Выделение и описание природных комплексов на территории Ковровского района.

**3.2. Географическое положение и природные особенности Владимирской области**

Географическое положение Владимирской области. Геологическое строение. Природно- климатические особенности. Рельеф, гидрография, растительность. Население. Промышленность

*Практические занятия.* Знакомство с картой Владимирской области. «Путешествия» по карте. Проведение географических викторин.

**3.3. Природоохранная деятельность.** Охрана природы. Закон об охране природы. Виды природоохранной деятельности. Особо охраняемые природные территории: памятники природы, национальные парки, заказники, заповедники. Волонтерская деятельность по охране природы.

*Практические занятия.* Походы и экскурсии к памятникам природы. Участие благоустройстве мест отдыха. Участие в экологических акциях.

### **4. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь.**

**4.1. Профилактика заболеваний.** Личная гигиена туриста. Значение водных процедур. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки, их влияние на организм человека. Фиточай и народные средства для профилактики простудных заболеваний и укрепления организма.

*Практические занятия.* Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Закаливание. Разучивание комплексов упражнений на расслабление и на активизацию организма. Сбор и использование лекарственных растений.

**4.2. Первая доврачебная помощь.** Наиболее распространенные заболевания и травмы в туристских походах. Обработка ран. Первая помощь при переломах, кровотечениях, ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.

*Практические занятия.* Освоение приемов оказания первой доврачебной помощи.

**4.3. Приемы транспортировки пострадавшего.** Способы транспортировки пострадавшего на руках, на носилках, при помощи наплечных лямок. Транспортировка пострадавшего в лыжном походе.

*Практические занятия.* Отработка различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок, волокуш.

## **5. Физическая подготовка.**

**5.1. Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений.** Органы и системы. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности человека, совершенствование двигательных качеств человека, органов дыхания и кровообращения. Самоконтроль в походах и на тренировках.

*Практические занятия.* Освоение приемов самоконтроля. Тесты физических параметров систем организма.

**5.2. Общая физическая подготовка.**

*Практические занятия.* Легкая атлетика, подвижные игры и эстафеты, гимнастические упражнения, спортивные игры. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости, на развитие и расслабление мышц.

**5.3. Специальная физическая подготовка.**

*Практические занятия.* Упражнения с отягощением, бег по пересеченной местности, развитие силы рук и цепкости. Лыжная подготовка. Упражнения при преодолении препятствий.

### Учебный план 3-го года обучения.

№№ п/п,	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки.</b>	<b>81</b>	<b>21</b>	<b>60</b>
1.1	Введение. Техника безопасности.	6	6	
1.2	Разработка и построение маршрута похода	12	3	9
1.3	Снаряжение для пешеходного и лыжного туризма	12	3	9
1.4	Организация туристского быта	12	3	9
1.5	Техника и тактика в пешеходных и лыжных походах	12	3	9
1.6	Подготовка и организация похода	15	3	12
1.7	Подведение итогов путешествия или соревнований	12		12
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>42</b>	<b>12</b>	<b>27</b>
2.1	Ориентирование в походе.	12	3	6
2.2	Спортивное ориентирование	30	9	21
<b>3.</b>	<b>Организация экологической работы.</b>	<b>69</b>	<b>15</b>	<b>33</b>
3.1	Особо охраняемые природные территории	9	6	3
3.2	Особо охраняемые природные территории Владимирской области	30	9	21
3.3	Природоохранная деятельность	30	6	24
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
5.1	Первая доврачебная помощь	12	3	9
5.2	Приемы транспортировки пострадавшего.	12	3	9
<b>6.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>72</b>	<b>3</b>	<b>69</b>
6.1	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений	6	3	3
6.2	Общая физическая подготовка	33		33
6.3	Специальная физическая подготовка	33		33
<b>7.</b>	<b>Основы психологии</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>24</b>
7.1	Психология общения	9	3	6
7.2	Конфликты	9	3	6
7.3	Психология туристской группы	9	3	6
7.4	Основы творческого мышления	9	3	6
	<b>Итого за период обучения</b>	<b>324</b>	<b>75</b>	<b>249</b>

## Содержание учебного плана 3-го года обучения.

### 1. Основы туристской подготовки.

**1.1 Введение. Техника безопасности** Задачи третьего года обучения. Кто такие туристы-проводники. Необходимые знания умения и навыки туриста-проводника. Качества характера. Ознакомление с планами работы объединения и клуба в учебном году. Составление плана работы на ближайший период.

Правила поведения при проведении занятий на местности. Меры предупреждения аварийных ситуации в походе. Действия участника и группы в аварийных ситуациях.

**1.2. Разработка и построение маршрута похода.** Требования, предъявляемые к маршруту похода или экспедиции. Спортивное и краеведческое содержание похода. Источники получения данных о районе путешествия и особенностях маршрута. Запасной и аварийные варианты маршрута. Меры безопасности и предупреждения аварийной ситуации в походе. Маршрутная документация.

***Практические занятия.*** Составление и проработка маршрутов походов. Разработка массовых туристско-краеведческих маршрутов. Использование интернет-ресурсов и сервисов для составления маршрута и записи GPS трека.

**1.3. Снаряжение для пешеходного и лыжного туризма.** Требования к туристскому снаряжению. Личное, групповое и специальное снаряжение, перечень основных предметов и их характеристики. Обзор современного снаряжения и материалов. Состав ремонтного набора.

***Практические занятия.*** Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление и ремонт снаряжения. Установка креплений, подготовка и ремонт лыж. Установка палаток, тентов.

**1.4. Организация туристского быта.** Требования к месту бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке, распределение обязанностей. Типы костров. Заготовка топлива. Сушка одежды и обуви. Питание в походе. Обязанности дежурных. Правила поведения на привалах и биваках. Меры предосторожности при работе с топором и пилой, противопожарные меры.

***Практические занятия.*** Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Заготовка дров – работа с пилой и топором. Освоение приемов работы с костровым оборудованием. Приготовление пищи в полевых условиях. Организация бивака в экстремальных условиях, с использованием природных материалов.

**1.5. Техника и тактика в туристском и лыжном походе.** Понятие о тактике. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Дневки. Разведка сложных участков маршрута. Характеристика естественных препятствий. Техника движения. Обязанности ведущего и замыкающего. Использование страховки и самостраховки. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины).

***Практические занятия.*** Отработка техники движения и преодоления препятствий. Планирование тактики прохождения контрольного туристского маршрута.

**1.6. Подготовка и организация туристского похода.** Основные этапы подготовки туристского мероприятия: постановка цели, постановка задач, планирование подготовительных работ, распределение обязанностей. Информационная, материальная и кадровая стороны подготовки. Комплектование группы, организация совместной подготовки.

*Практические занятия.* Подготовка к туристским походам, сборам, соревнованиям.

**1.7. Подведение итогов путешествия или соревнований.** *Практические занятия.* “Точка” - устное подведение итогов похода и определение его результатов. Оформление необходимых отчетов и материалов. Просушка, ремонт и сдача снаряжения.

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

**2.1. Ориентирование в походе.** Использование карт различных видов, масштаба, времени издания для ориентирования в походе их особенности и «хитрости». Чтение карты, соотнесение карты с местностью. Использование различных ориентиров, ориентиры надежные и ненадежные. Движение по описанию и по «легенде». Сбор информации о пути движения у местных жителей. Движение по азимуту. Взятие азимута на предмет. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Маршрутная глазомерная съемка, протокол движения.

*Практические занятия.* Подбор картографического материала к походу. Разработка маршрута и графика движения группы. Движение по азимуту. Определение точки своего местонахождения на местности. Работа проводником в учебно-тренировочных походах.

**2.2. Спортивное ориентирование.** Спортивная карта, ее характеристики, особенности, условные знаки. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд. Виды дистанций (ориентирование в заданном направлении, по выбору, на обозначенном маршруте, на маркированной трассе и др.) Тактические приемы в спортивном ориентировании.

*Практические занятия.* Тренировки по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях по ориентированию.

## **3. Организация экологической работы.**

**3.1. Особо охраняемые природные территории.** Закон об особо охраняемых природных территориях России. Виды ООПТ. Природоохранная и рекреационная деятельность в ООПТ различных видов ООПТ. Организация экологических маршрутов и экологических троп на территории ООПТ.

*Практические занятия.* Построение экологических маршрутов в национальных парках России. (доклады).

**3.2. Особо охраняемые природные территории Владимирской области.** Реестр ООПТ Владимирской области. Заповедники, заказники, национальные парки, памятники природы на территории Владимирской области.

*Практические занятия.* Походы и экскурсии по ООПТ.

**3.3. Природоохранная деятельность.** Охрана природы. Закон об охране природы. Виды природоохранной деятельности. Особо охраняемые природные

территории: памятники природы, национальные парки, заказники, заповедники. Волонтерская деятельность по охране природы.

*Практические занятия.* Походы и экскурсии к памятникам природы. Участие благоустройстве мест отдыха. Участие в экологических акциях. Разработка экологических маршрутов .

#### **4. Первая доврачебная помощь.**

**4.1. Первая доврачебная помощь.** Наиболее распространенные заболевания и травмы в туристских походах. Обработка ран. Первая помощь при переломах, кровотечениях, ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.

*Практические занятия.* Освоение приемов оказания первой доврачебной помощи.

**4.2. Приемы транспортировки пострадавшего.** Способы транспортировки пострадавшего на руках, на носилках, при помощи наплечных лямок. Транспортировка пострадавшего в лыжном походе. *Практические занятия.*

Отработка различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок, волокуш.

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

**5.1. Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений.** Органы и системы. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности человека, совершенствование двигательных качеств человека, органов дыхания и кровообращения. Самоконтроль в походах и на тренировках.

*Практические занятия.* Освоение приемов самоконтроля. Тесты физических параметров систем организма.

**5.2. Общая физическая подготовка.** *Практические занятия.* Легкая атлетика, подвижные игры и эстафеты, гимнастические упражнения, спортивные игры. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости, на развитие и расслабление мышц.

**5.3. Специальная физическая подготовка.** *Практические занятия.* Упражнения с отягощением, бег по пересеченной местности, развитие силы рук и цепкости. Лыжная подготовка.

#### **6. Психологическая подготовка туриста.**

**6.1. Искусство общения.** Понятие “общение”. Значение общения в жизни человека. Три стороны общения (коммуникативная, перцептивная, интерактивная). Вербальное и невербальное общение. Язык жестов. Правила конструктивного общения.

*Практические занятия.* Упражнения и игры на различные способы общения. (Передача информации, ведение диалога, невербальное общение и др.)

**6.2. Конфликты.** Причины и источники конфликта. Противоречие как основа конфликта. Способы разрешения конфликтов.

*Практические занятия.* Тренинговые упражнения и игры на решение конфликтных ситуаций.

**6.3. Психология группы.** Уровни организации группы. Ролевая структура группы. Различные типы отношений между членами группы. Межличностные и социально-ролевые отношения. Лидер группы. Качества лидера. Стили руководства - диктаторский и демократический.

*Практические занятия.* Игры и упражнения на развитие взаимодействия в группе, межличностных отношений.

**6.4. Основы творческого мышления.** Мышление и его механизмы (ощущение, восприятие, память). Творческое и репродуктивное мышление. Понятие творчества как процесса создания новых форм, способов действия. Творчество в повседневной жизни. Алгоритм творчества.

*Практические занятия.* Упражнения и задачи на развитие творческого мышления.

## 1.4 Планируемые результаты.

### *Личностные:*

- сформированность духовно-нравственных качеств: гуманности, справедливости, милосердия, чести, заботливости;
- выработана дисциплинированность, усидчивость;
- знание основных правил здорового образа жизни, культуры общения;
- воспитана ответственность и дисциплинированность;
- способность к коллективной творческой деятельности;
- воспитано экологическое сознание;
- сформирована гражданская позиция, чувство патриотизма.

### *Метапредметные:*

- развит осмысленный творческий подход к решению проблемных задач;
- развиты адаптивные способности к окружающим условиям;
- развиты коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество и общение;

### *Предметные:*

- умение организовать жизнедеятельность в природной среде в различных погодно-климатических условиях;
- умение ориентироваться на местности с использованием карты и компаса;
- освоение различных способов преодоления препятствий в природной среде, с соблюдением мер безопасности и организации страховки;
- освоение практики планирования, построения маршрутов;
- умение систематизировать и использовать полученные знания для практической деятельности;
- знание природных особенностей родного края;
- участие в экологической волонтерской деятельности.

## 2. Организационно-педагогические условия организации программы.

### 2.1. Календарный учебный график.

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объём учебных часов	Режим работы
1	Первый	36	72	144	Два раза в неделю по 2 академических часа
2	Второй	36	72	216	Два раза в неделю по 3 академических часа
3	Третий	36	108	324	Три раза в неделю по 3 академических часа

### 2.2 Условия реализации программы.

#### *Материально-техническое обеспечение.*

Для полноценной реализации программы необходимо: помещение, оснащённое в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.

Для полноценной реализации программы необходимо:

- специально оборудованный кабинет для теоретических занятий;
- компьютер с подключением к сети Интернет;
- дидактический материал и наглядные пособия;
- базовый туристический инвентарь (рюкзаки, палатки, тенты, костровые принадлежности, спальные мешки, коврики, верёвки, обвязки, карабины, специальные страхующие устройства) на каждую учебную группу;
- базовый спортивный инвентарь (компасы, лыжи, палки, крепления, форма и обувь для тренировок и соревнований по спортивному ориентированию и туризму);
- помещение для хранения инвентаря;
- топографические и спортивные карты;
- учебно-тренировочный полигон;
- спортзал.

#### *Учебно-методическое обеспечение.*

Учебные занятия, проводимые в рамках программы можно разделить на две категории: теоретические и практические. Практические занятия проводятся в помещении и на местности. Теоретические занятия занимают около 20% от общего объема учебного времени. Большую же часть составляют практические

занятия на местности, что оправдано спецификой данного вида деятельности, которую осваивают обучающиеся.

**Теоретические занятия** проходят в форме лекций, бесед. Самостоятельного поиска обучающимися ответов на поставленные вопросы с использованием учебной литературы и интернет-ресурсов. Цель данной формы занятий – дать обучающимся общие представления и раскрыть теоретические основы отдельных элементов туристской деятельности.

Практические занятия в помещении проходят в форме выполнения упражнений, творческих задач, решения проблемных ситуаций, конкурсов, диспутов, семинаров, ролевых игр и тренингов. Их целью является развитие способности обучающихся применять теоретические знания на практике, приобретение умений, развитие необходимых личностных качеств.

Практические занятия на местности дают возможность практического использования в реальной обстановке полученных первичных умений и развития на их основе необходимых навыков. К этим занятиям относятся:

тренировки – практическое освоение одного или нескольких профессиональных навыков путем упражнений в их применении;

учебно-тренировочные походы – являются формой комплексного использования и совершенствования туристских навыков и личностных качеств, наиболее полно и наглядно показывают картину усвоения обучающимися учебного материала и способности к его использованию.

соревнования – строятся на основе моделирования определенных походных ситуаций, требующих применения тех или иных навыков. Являются отличной формой контроля, обладают высокой эмоциональной привлекательностью;

### **2.3 Формы аттестации**

Для оценки результатов освоения программы обучающимися используются следующие формы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- выполнение практических заданий;
- соревнования.

Педагогическое наблюдение ведётся постоянно в процессе обучения и позволяет видеть качество восприятия и степень освоения учебного материала

Тестирование проводится с целью определения уровня теоретического понимания учебного материала и его предметного использования.

Практические задания дают возможность оценить уровень освоения и тематического или комплексного применения наработанных навыков деятельности.

Соревнования позволяют увидеть особенности и сравнить уровень освоения материала отдельными обучающимися, а так же уровень развития коммуникативных и организационных навыков (при проведении командных соревнований).

## 2.4. Оценочные материалы.

В данной программе используются следующие диагностические методики, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов:

1. Лутошкин А.Н. «Какой у нас коллектив» (методика, исследующая уровень развития коммуникативных качеств, способность работать в коллективе).
2. Рожков М.И. «Изучение уровня социализированности личности обучающегося» (методика по изучению психологической готовности обучающихся к решению поставленных задач, изучению мотивации деятельности и поведения).
3. Степанов П.В., Кулешов И.В., Григорьев Д.В. «Диагностика личностного роста» (исследуются показатели развития когнитивных навыков, позитивного отношения к природе, культуре; уровень усвоения морально-нравственных понятий).
4. Щуркова Н.Е. «Мои социальные роли» (опросник по исследованию усвоения социальных ролей).

## 2.5 Методические материалы.

В учебно-воспитательном процессе используются индивидуальные и групповые формы работы. Формой учебной работы является проведение «точек» - коллективного подведения итогов прошедшего мероприятия (похода, соревнований, экскурсии), где каждый вовлекается в процесс анализа прошедшего события, выявление причин успехов и неудач, определение своей роли в его реализации.

Данная образовательная программа реализуется на занятиях следующих типов:

- изучение нового материала;
- комплексное применение знаний и умений (применение знаний и умений в знакомой и новой ситуации);
- комбинированное (осознание и осмысление новой информации, применение их в знакомой и новой ситуации, проверка уровня усвоения);
- обобщение и систематизация знаний и умений;
- актуализация знаний и умений;
- контроль знаний, умений и навыков.

Формы обучения:

- фронтальные – одновременно участвуют все дети под руководством педагога;
- групповые – сотрудничество нескольких человек;
- парная работа – по «соседству», сильный работает со слабым;
- индивидуальные – работа с каждым учащимся отдельно.

## 2.6 Список литературы.

### Для педагога.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2018.
2. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2018.
3. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК.
4. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002 г.
5. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков - М., 1997.
6. Леви В.Л. Искусство быть собой - М.: Знание, 1994.
7. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы – М.: Физкультура и спорт, 1991.
8. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности» - М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2019.
9. Попчиковский Ю.В. Организация и проведение туристских походов – М.: Профиздат, 1987.
10. Ротштейн Л.М. Слагаемые успеха (из опыта туристско-краеведческой работы) – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2017.
11. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. М., 2019.
12. Сборник лучших программ дополнительного образования детей туристско-краеведческой направленности./ Под общей редакцией КПН Т.О.Шумиловой. – Владимир, 2020
13. Юркина Л.М. Психологическая подготовка туристов-школьников – М., 1996.

### Для обучающихся.

1. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 2017.
2. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – СПб.: «Издательский дом Герда», 2018.
3. Велитченко В.К. Человек в экстремальных условиях среды. – М.: Мысль, 2017.
4. Левицкая А.И. и др. География Владимирской области: Учеб.пособие для 8 класса. - Ярославль: Верх.-Волж. кн. изд-во, 1987.
5. Черных В.А. Твой скаутский путь – М.: Вокруг света, 1996.
6. Энциклопедия Туриста, под ред. Е.И.Тамм – М.: Научное издательство Большая Российская Энциклопедия, 2019.

### Для родителей.

1. Минделевич С.В. Пора в поход - М.: Молодая гвардия, 1985.
2. Столяренко Н.Д. Основы психологии. Ростов н/Д: Феникс, 2005.
3. Козлов Н.И. Практическая психология на каждый день – М.: Новая школа, 1994.

**Интернет-ресурсы.**

1. Федеральный центр детско-юношеского туризма, краеведения и спорта  
<https://fcdtk.ru/>
2. Региональный центр детско-юношеского туризма, краеведения и спорта  
<http://rcdtk.viro33.ru/>
3. Программа ПК ФГБОУ ВО МПГУ «Организация школьного познавательного туризма и экскурсий в урочной и внеурочной деятельности»  
<http://школьныйтуризм.рф/>
4. Всероссийская библиотека отчётов о спортивных походах.  
<http://www.tourism.ru/>
5. Федерация спортивного туризма России. <http://www.tssr.ru/>
6. «Скиталец». Сервер для туристов и путешественников.  
<http://www.skitalets.ru/>
7. Федерация Спортивного и самодеятельного туризма Владимирской области.  
<http://www.ft33.ru/>
8. Туризм спортивный в Москве и России. <http://tmmoscow.ru/>
9. Геокешинг в России.  
<http://www.geocaching.ru/>

## Тестовое задание по теме «Топография».

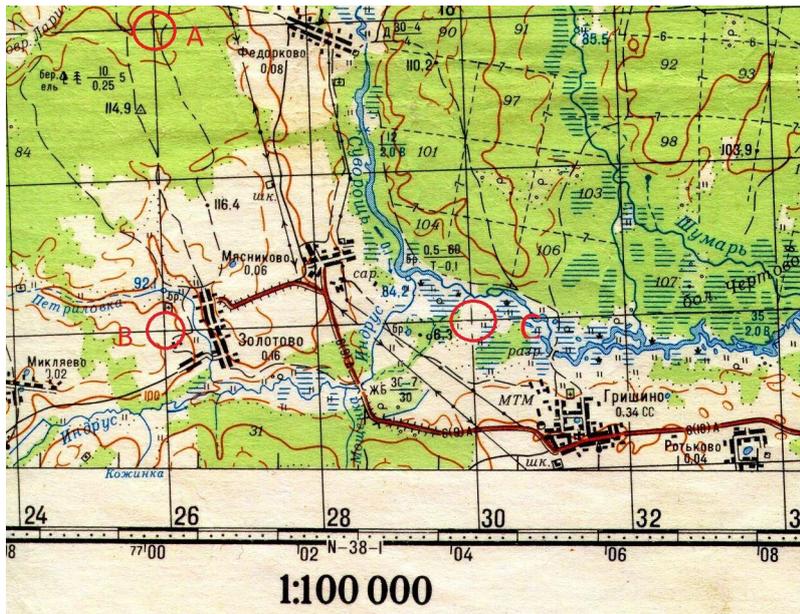
Выполните указанные задания, ответы занесите в бланк ответов!

1. Определите азимут на указанный объект.

2. Определите по карте:

2.1 - азимут из пункта В на пункт А .

2.2 - расстояние от пункта В до пункта С .



3. Определите топографические знаки (с расшифровкой числовых значений)		4. Нарисуйте топографические знаки	
3.1		4.1	Редколесье
3.2		4.2	Узкие полосы леса и защитные лесонасаждения (2— средняя высота деревьев в метрах)
3.3		4.3	Линия связи

### **Перечень практических заданий.**

- укладка и регулировка рюкзака;
- разведение костра;
- установка палатки;
- установка прямоугольного тента;
- составление меню и раскладки продуктов;
- приготовление горячего блюда на костре (суп, каша, чай, кисель);
- сбор информации по маршруту похода;
- составление и планирование маршрута похода.

### **Условия проведения соревнований на туристской полосе препятствий.**

#### ***Условия соревнований на туристской полосе препятствий (ТПП)***

ТПП заключается в последовательном преодолении командой, нескольких этапов, расположенных на дистанции, общей протяженностью около 500 метров.

Результат команды определяется временем прохождения всей дистанции (финиш по последнему участнику).

Команда переходит на следующий этап только после завершения прохождения предыдущего этапа всеми участниками.

Лучшей считается команда, имеющая меньший результат.

Порядок старта команд определяется жеребьевкой.

Внутри команды участники могут и должны помогать друг другу, **помощь команде со стороны – не допускается.**

#### *Этапы ТПП.*

##### *1. Установка палатки.*

Команда до старта упаковывает установленную предыдущей командой палатку. По команде «старт» устанавливает палатку. Палатка должна стоять ровно, не имеет складок, вход закрыт. В случае ошибок (перекос, незакрепленные оттяжки, складки на палатке) команда должна устранить их и только после этого этап считается завершенным.

##### *2. «Мышеловка» - преодоление серии низких ворот ползком по-пластунски.*

В случае сбивания перекладки, участник должен вернуться и повторить прохождение этапа.

*3. «Таракан» - передвижение на руках с ногами, закреплёнными в петле, скользящей по горизонтально натянутой верёвке.* В случае выпадения ног из петли, участник должен вернуться и повторить прохождение этапа.

##### *4. «Кочки» - преодоление «болота» перепрыгивая с кочки на кочку.*

В случае заступа в «болото», участник должен вернуться и повторить прохождение этапа.

##### *5. Переправа по параллельным верёвкам.*

Каждый участник по очереди преодолевает «овраг» передвигаясь ногами по горизонтально натянутой верёвке, удерживаясь руками за перильную верёвку натянутую параллельно на высоте 1,2-1,5 м выше первой. В случае срыва обеими ногами с нижней верёвки, участник возвращается к началу и повторяет прохождение этапа.

##### *6. Навесная переправа через овраг с использованием подвесной петли и челночной верёвки.*

Каждый участник по очереди преодолевает «овраг» по горизонтально натянутой верёвке используя специальную петлю, подвешенную на ролике к верёвке. К петле закреплена челночная верёвка, с помощью которой участники возвращают петлю на стартовый берег и могут помогать переправляющемуся участнику, вытягивая его с целевого берега.

7. *«Маятник» – переправа через условный овраг с помощью подвешенной вертикально веревки.*

Каждый участник по очереди преодолевает «овраг» используя вертикально подвешенную верёвку. В случае касания земли в зоне «оврага», участник возвращается и повторяет прохождение этапа.

8. *Переправа по бревну с использованием веревки для сохранения равновесия.*

Каждый участник по очереди преодолевает «овраг» по горизонтально лежащему бревну, используя в качестве опоры верёвку, закреплённую одним концом к жёсткой опоре под углом к бревну. В случае падения с бревна участник возвращается к началу и повторяет прохождение этапа.