Муниципальное учреждение
«Отдел образования Шелковского муниципального района»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Шелковской центр туризма и краеведения»

Принята решением
Педагогического совета
Протокол № 6
от «28» 08.2026 г.

Утверждена приказом № 12
от « 08 » 09 2026 г.
Директор МБУ «Шелковской ЦТК»
_____ Байтемиров Х.В.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6E5FECB9285D0F4D422A2EC4128593C2
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ШЕЛКОВСКОЙ ЦЕНТР ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ"
Действителен: с 29.08.2025 до 22.11.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование и спортивный туризм»

Направленность программы: Спортивное ориентирование и спортивный туризм.
Уровень программы: стартовый

Возрастная категория участников: 10- 13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор -составитель
Коканаев Руслан Нухаевич.
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «Шелковской ЦТК»

Г.Шелковская
2026г

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Шелковской центр туризма и краеведенья».
Экспертное заключение (рецензия) №1 от «07» 09.2026г.
Эксперт: Темирханов Ибрагим Ш. Зам.дир.УМР
(Ф.И.О. должность)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
1.1. Направленность
1.2. Уровень освоения программы
1.3. Актуальность программы
1.4. Отличительные особенности программы.
1.5. Категория учащихся.
1.6. Срок реализации и объем программы.
1.7. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.
1.8. Цель и задача программы.
1.9. Планируемые результаты освоения программы.

Раздел 2. Содержание программы.
2.1. Учебный план
2.2. Содержание учебного плана
2.3. Календарный учебный график.

Раздел 3.Формы аттестации и оценочные материалы.
Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.
4.1. Материально-техническое обеспечение программы.
4.2. Кадровое обеспечение программы.
4.3. Учебно-методическое обеспечение.
Список литературы
Приложение №1 (календарно учебный график)
Приложение №2 (оценочные материалы)

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Нормативно правовая база к разработке программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа разработана на основе следующей нормативно-правовой документации:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – приказ № 629).

3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;

4. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»" (зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026, регистрационный № 86855)

6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями, приказ Минпросвещения 2 февраля 2021 г. №38.);

7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

8. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования».

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

1.2. Направленность программы.

Данная программа имеет направленность «Спортивное ориентирование и спортивный туризм». Программа направлена на ознакомление детей с основами Спортивного ориентирования и туризма. Так же в программе предусмотрены часы по краеведению.

1.3.Уровень освоения программы-стартовый

стартовый, направлен на получение начальных знаний по спортивному туризму и спортивному ориентированию, а также с навыками краеведческой деятельности:

1.4.Актуальность программы

Актуальность данной программы связана с запросами со стороны общества. Федеральный проект «Патриотическое воспитание» проекта «Образование» направлен на обеспечение функционирования системы патриотического воспитания граждан. Обучение по Программе позволит ознакомить обучающихся с природной средой, особенностями жизнедеятельности в ней, изучить на практике природный комплекс своего края, увидеть исторические места. Обучающиеся смогут научиться ориентированию на местности.

Без этих знаний немыслимо патриотическое воспитание подрастающего поколения. Данная программа предполагает решение задач патриотического воспитания детей. В настоящее время в крупных городах и в целом по стране люди стали уделять меньше внимания внутреннему российскому туризму. Выросло целое поколение детей, которые, если и выезжали за пределы города, то только в другие страны, чаще всего на курорты.

Дети не знают своей страны, своего региона, не представляют себе жизни за пределами города. Реализация Программы предусматривает приобретение обучающимися основных знаний о технике и тактике пешеходного туризма, ориентировании на местности, ведении наблюдений и исследований, по оказанию первой медицинской помощи. Обучающиеся получат навыки работы с гаджетами, применяя эти знания в туристской деятельности.

1.5. Отличительные особенности программы.

Данная программа модифицирована на основе программы «Спортивное ориентирование» Савенкова А.О. В отличие от авторской программы образовательный процесс организован таким образом, что ребенок совершенствует и закрепляет знания полученные на уроках географии, ОБЖ, математики и физической культуры.

1.6. Цель программы:

укрепление и сохранение здоровья обучающихся, обеспечение интеллектуального и физического развития социально-активной личности обучающихся посредствам обучения основам туристско-краеведческой деятельности и спортивного ориентирования,

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с основами туристской деятельности в соответствии с требованиями данной программы;
- обучить основам спортивного ориентирования на местности
- обучить работе с картами местности
- обучить основам исследовательской работы в походе на местности

Развивающие:

- развитие основных физических качеств и способностей (кондиционных и координационных);
- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма, содействие нормальному физическому развитию.
- содействовать развитию навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками, младшими и взрослыми в разных ситуациях

Воспитательные:

- формировать бережное отношение к природе родного края;
- формировать познавательный интерес к спортивным занятиям и туризму;
- воспитывать коллективизм, сотрудничество, взаимопомощь, чувство единой команды;
- воспитывать патриотизм и любовь к своему Отечеству;
- воспитывать инициативу, трудолюбие, ответственность;
- сформировать ценностное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности;
- содействовать позитивной социализации подростков, ориентируя на созидательные способы самореализации.

1.7.Категория учащихся.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 13-15 лет. В группы принимаются все желающие дети, не имеющие медицинские противопоказания. Учащиеся распределяются по возрастным категориям и степени физической подготовленности. Зачисление в группы осуществляется по желанию ребенка и заявлению его родителей (законных представителей).

1.8.Сроки реализации и объем программы.

Срок реализации программы – 1 год. Объем программы – 144 часа.

1.9.Формы организации образовательно деятельности и режим занятий.

Форма обучения по программе - очная. Учебные занятия проводятся в кабинете, а учебно-тренировочные занятия на местности. Занятия по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как: соревнование, игра,

конкурс, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др. Обучение проводится индивидуально, в группах, работа в мини-группах, которая предполагает сотрудничество несколько человек по какой-либо учебной теме.

Режим занятий: в неделю 2 занятия по 2 часа. Режим учебного занятия – 45 мин., перерыв 10 минут.

1.10. Планируемые результаты освоения программы.

Предметные результаты освоения программы:

К концу обучения, обучающиеся будут знать/уметь:

- основы туристской деятельности в соответствии с требованиями данной программы;
- основы спортивного ориентирования на местности
- Знать топографически знаки и работать с картами местности
- основы исследовательской работы в походе на местности

Метапредметные результаты освоения программы:

Обучающиеся будут уметь:

- использовать кондиционные и координационные качества;
- укреплять здоровье, используя знания о расширении функциональных возможностей организма.
- конструктивно взаимодействовать со сверстниками, младшими и взрослыми в разных ситуациях

Личностные результаты освоения программы:

у обучающихся будут сформированы:

- бережное отношение к природе родного края;
- познавательный интерес к спортивным занятиям и туризму;
- коллективизм, сотрудничество, взаимопомощь, чувство единой команды;
- патриотизм и любовь к своему Отечеству;
- инициатива, трудолюбие, ответственность;
- ценностное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности;
- позитивная социализация подростков, ориентируя на созидательные способы самореализации.

Раздел №2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1.	**Раздел№1 «Введение»**	**4**	**4**	**-**	
2.	Вводное занятие. История спортивного ориентирования	2	1	-	Опрос
3.	Техника безопасности	2	1	-	Викторина
Раздел№2 «Основы туристской подготовки»		**18**	**8**	**10**	Сдача нормативов
4.	Виды туризма	2	2		Опрос
5.	Техника безопасности	2	2		Опрос
6.	Туристское снаряжение	8	2	6	Опрос
7.	Преодоление препятствий	6	2	4	Опрос
Раздел№3 «Медико-санитарная подготовка»		**14**	**4**	**10**	Викторина
8.	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-	Наблюдение/опрос
9.	Медицинская аптечка	4	-	4	Наблюдение/опрос
10.	Спортивные травмы и их предупреждение	2	2		Наблюдение/опрос
11.	Оказание первой доврачебной помощи	6	-	6	Наблюдение/опрос
Раздел№4 «Топография и ориентирование»		**86**	**24**	**62**	Сдача нормативов
12.	Снаряжение ориентировщика	4	2	2	Наблюдение/опрос
13.	Топография	16	6	10	Наблюдение/опрос
14.	Техника безопасности	2	-	2	Наблюдение/опрос
15.	Техническая подготовка	10	4	6	Наблюдение/опрос
16.	Тактическая подготовка	14	4	10	Наблюдение/опрос
17.	Общая физическая подготовка	10	-	10	Наблюдение/опрос
18.	Специальная физическая подготовка	10	-	10	Наблюдение/опрос
19.	Психологическая и морально-волевая подготовка	8	4	4	Наблюдение/опрос
20.	Правила по спортивному	12	4	8	Наблюдение/опрос

	ориентированию. Судейская практика Участие в соревнованиях				
Раздел№5 «Краеведение»		**22**	**8**	**14**	
21.	История родного края	6	2	4	Наблюдение/опрос
22.	Государственная символика	4	2	2	Наблюдение/опрос
23.	Ландшафт, климат. Растительный, животный мир.	6	2	4	Наблюдение/опрос
24.	Охрана природы, памятников истории и культуры родного края	6	2	4	Наблюдение/опрос
ИТОГО:		**144**	**44**	**100**	

2.2. Содержание учебно-тематического плана.

Раздел 1. Введение. (4 часа)

Тема 1.1. История спортивного ориентирования

Теория: Обзор развития ориентирования как вида спорта в России. Виды спортивного ориентирования.

Тема 1.2. Техника безопасности

Теория: Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения во время походов и экскурсий.

Раздел 2. Основы туристской подготовки (42 часа)

Тема 2.1. Виды туризма

Теория: Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена – ориентировщика. Туризм – один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, автомобильный. История развития туризма: первые туристские слёты. Законы, правила, традиции в туризме.

Тема 2.2. Техника безопасности

Теория: Меры безопасности на маршруте. Опасности, травмы и заболевания, связанные со специфическими условиями путешествий. Особенности походов и экскурсии в зимний и летний период. Санитарно – гигиенические требования безопасности. Требования безопасности при организации бивака.

Тема 2.3. Туристское снаряжение

Теория: Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки, тенты, рюкзаки.

Практика:

- Применение туристкого снаряжения;
- Закрепление обвязки и вязка узлов ИСС по новому образцу.
- Подгонка снаряжения, узлы на блокировочном канате.
- Прикрепление снаряжения к ИСС.
- Отработка быстроты действий.
- Укладка рюкзака
- Установка палатки
- Преодоление этапов полосы препятствий в спортивном туризме.

Раздел 3. Медико-санитарная подготовка (14 часов)

Тема 3.1. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория: Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Заболевания, связанные с укусами змей, клещей. Значение профилактики клещевого энцефалита. Частота пульса – показатель функционирования сердечно - сосудистой системы; дыхание. Основные показатели состояния здоровья и самочувствия спортсменов туристов и ориентировщиков.

Тема 3.2. Медицинская аптечка

Теория: Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение медицинской аптечки

Практика:

- комплектование медицинской аптечки.

Тема 3.3. Спортивные травмы и их предупреждение

Теория: Профилактика и предупреждение травматизма на занятиях по спортивному ориентированию. Спортивные травмы: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы. Виды кровотечений (артериальное, венозное, капиллярное), ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Обработка ран, ссадин, травм.

Тема 3.4. Оказание первой доврачебной помощи

Практика:

- оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, непрямой массаж сердца;
- оказание первой доврачебной помощи при ожоге, солнечном ударе, тепловом ударе,ознобе, обморожение.

Раздел 4. Топография и ориентирование (62 часа)

Тема 4.1. Снаряжение ориентировщика

Теория: Специальное и вспомогательное снаряжение. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Правила эксплуатации и хранение.

Практика:

- устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

Тема 4.2. Топография

Теория: Основы топографии. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Способы изображения земной поверхности. Топографические

карты. Масштаб карты, виды масштабов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

Практика:

- зарисовка условных знаков топографических карт;
- зарисовка условных знаков спортивных карт;
- упражнения с масштабами топографических и спортивных карт;
- определение крутизны склона и его высоты;
- определение сторон горизонта, ориентирование карты с помощью компаса;
- измерение расстояний на карте и на местности.

Тема 4.3. Техника безопасности

Практика:

- моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию;
- поиск условно заблудившихся по карте.

Тема 4.4. Техническая подготовка

Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Практика:

- развитие глазомера, спортивный компас; приемы пользования компасом;
- определение сторон горизонта по компасу; определение точки стояния;
- движение по азимуту;
- измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально);
- определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

Тема 4.5. Тактическая подготовка

Теория: Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

Практика:

- тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом коридоре;
- тактика при выборе пути движения, раскладка сил на дистанцию;
- подход и уход с контрольного пункта.

Тема 4.6. Общая физическая подготовка

Теория: Задачи ОФП. Взаимосвязь физической, технической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практика:

- ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени);
- бег (вперед, назад, приставными шагами вправо, влево, с изменением направления движения);
- упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища;
- легкая атлетика; спортивные и подвижные игры;
- туризм: туристическая полоса препятствий.

Тема 4.7. Специальная физическая подготовка
Практика:

- беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная;
- развитие специальных качеств;
- *упражнения на развитие выносливости*: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения;
- *упражнения на развитие быстроты*: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе;
- *упражнения на развитие гибкости*: упражнения на растяжку;
- *упражнения на развитие ловкости и прыгучести:* прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры;
- *упражнения на развитие силы*: сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.

Тема 4.8. Психологическая и морально-волевая подготовка
Теория: Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка – одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях – необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.
Практика:

- упражнения на развитие целеустремлённости, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели;
- упражнения на формирование предстартового состояния: боевая готовность, предстартового волнения, предстартовой апатия.

Тема 4.9. Правила по спортивному ориентированию. Судейская практика. Участие в соревнованиях
Теория: Правила и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья - контролёр на КП, обязанности судьи – контролёра на КП. Оборудование старта и финиша. Положение о соревнованиях, условия проведения.

Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности. Участие в соревнованиях**.**

Практика:

- действия участника перед стартом, на старте, при опоздании на старт;
- действия участника на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша;
- протоколы, работа с протоколами; протоколы старта, результатов, подсчет результатов по ориентированию;
- участие в соревнованиях согласно календарного плана Первенства района, Республики.

Раздел 5. Краеведение (22 часа)

Тема 5.1. История родного края

Теория: История Шелковского района. Музеи и экскурсионные объекты района. Улицы, названные в честь героев-земляков. Население как объект краеведения.

Тема 5.2. Государственная символика

Теория: Государственная символика. Герб Шелковского района. Образование района.

Тема 5.3. Ландшафт, климат. Растительный, животный мир

Теория: Физико - географическая характеристика родного края, её особенности. Территория и границы. Рельеф, растительность. Реки, озёра. Климат, его влияние на возможность занятия спортивным ориентированием и туризмом. Характеристика населения.

Тема 5.4. Охрана природы, памятников истории и культуры родного края

Теория: Важность охраны природы, памятников истории и культуры родного края. Экскурсионные объекты на территории (исторические, архитектурные, памятные места). Современные памятники культуры (музеи, парки, скверы).

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

1. Промежуточная аттестация осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовленности обучающихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности (тесты по технике пешеходного туризма и основам ориентирования).

2. Тематическая аттестация проводится по итогам изучения отдельных тем и разделов учебного курса, когда знания и навыки в основном сформированы, систематизированы. При этом используются такие методы контроля, как анализ проделанной работы, участие в массовых мероприятиях: ТПТ и соревнования.

3.Итоговая аттестация обучающихся осуществляется в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической культуры и спорта при помощи тестов, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке, технике пешеходного туризма и выполнение контрольных нормативов по овладению начальной подготовки по ориентированию. Результатом подведения итогов тестирования по теоретической

подготовке, является зачетная система оценивания результатов. Зачет ставится, если минимальное количество положительных ответов составляет 68% от общего числа вопросов.

Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:
методы: открытое педагогическое наблюдение.

формы:

- практикум, опрос.
- сдача нормативов.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Техническое оснащение:

Комплект спортивных карт различной местности	3
Призма контрольных пунктов для летнего ориентирования	20
Компас	15
Секундомер	2
Аптечка	1
Палатка туристская	5
Спальник	20
Коврик	20
Рюкзак	20
Топор походный	1
Тент	2
Ремонтный набор	1
Курвиметр	1
Медицинская шина	1
Лопата складная	2
Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка)	2
Радиостанции портативное	5
Навигационное устройство походного типа.	2
Спутниковый трек	2
Каска туристская	17
Перчатки туристские	17
Защитный костюм	15
Противогаз	17
Тренажер - манекен	1
Комплект шин иммобилизационных вакуумных	1
Носилки спасательные	2
Страховочная система	5
Карабины	20
Джумар	10

Комплект каната	10
Набор кусков канатов до 5,5 м.	20

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной образовательной программы, осваиваемой обучающимися.

4 3 Учебно-методическое обеспечение.

Карта территорий Шелковского района	20
Карта «Шелковской район»	15
Топографическая карта Шелковского района	1
Географический атлас	1
Карточки «Топографические знаки»	20
Карточки «Игровые топографические знаки»	10
Карточки «Символы легенд КП»	4
Карточки «Спортивные знаки»	20
Рисунки узлов	6
Рисунки костров	4
Рисунки «Ядовитые растения, грибы»	2
Рисунки « Наложение жгутов и шин»	2
Рисунки «Иммобилизация, транспортировка пострадавшего»	2
Таблица «Транспортировка пострадавшего при различных травмах»	1
Памятка «Краеведческие наблюдения в пути»	1
Тематическая подборка «Игры по спортивному ориентированию»	1
Тематическая подборка «Упражнения по спортивному ориентированию»	1
Тематическая подборка «Психологическая помощь ориентировщикам»	1
Тематическая подборка «Тесты по спортивному ориентированию»	1
Тематическая подборка «Лекарственные растения»	1
Методический материал «Краеведение»	1
Методический материал «Основы гигиены и первая медицинская	1

помощь»	
Методический материал «Туристская подготовка»	1
Методический материал «Спортивная топография»	1
Методический материал «Физическая подготовка»	1
Разработка туристско - спортивных конкурсов	1
Стенд «Символы России»	1
Видеосюжет «Ергаки»	1
Видеофильм «Российский Азимут»	1
Видеофильм «Спортивное ориентирование»	1
Видеофильм «Спортивный туризм»	1
Видеосюжет «Бородинская пещера»	1
Видеофильм «Сундуки»	1
Видеофильм «Древние крепости»	1
Фотопрезентация «Топографический кроссворд»	1

Список литературы.

Для педагога:

1. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2017
2. Константинов Ю.С., Кузьмин Н.Р., Кузьмин А.Г.Правила соревнований по спортивному ориентированию. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2016.
3. Константинов Ю.С.Подготовка судей по спортивному ориентированию (уч.-мет. пособие)- М.: ФЦДЮТиК, 2018.
4. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования (уч.- мет. пособие) М.:ЦДЮТ и КР МО РФ, 2016.
5. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2018.
6. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа Туристских вожаков: учебно-методическое пособие. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2016.
7. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. – М., 2016.
8. Ротштейн Л.М.Слагаемые успеха. М.: ФЦДЮТиК, 2017
9. Спортивное ориентирование. Правила соревнований. М.: Советский спорт, 2018.
10. Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности учащихся. 5 кл. М.: изд. «Аст», 2001.

Для родителей и обучающихся:

1. Александрова Н.Г. Государственные символы и награды. М.: ФЦДЮТиК, 2016
2. Востроknутов Н.В. Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетних групп социального риска: руководство для специалистов соц. практик. М.: МГФПШК, 2017.
3. Ермолин А. Навигатор третьего тысячелетия. М.: «Народное образование», 2017.
4. Камакин О.Н.Организация досуга учащихся (игры, эстафеты, туристические старты и слеты).- Волгоград: Учитель, 2017
5. Лушников В.И.Тренинг жизненных навыков: материалы для уч-ля. Абакан, 2016
6. «Нам силу дает наша верность Отчизне». М.: ФЦДЮиК, 2016.
7. Озеров А.Г. Историко-этнографические исследования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2017.
8. Озеров А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе: учебно-методическое издание. М.: ФЦДЮТиК, 2016.

Интернет-ресурсы:

- Александров Н.В. Приключения Люськи. Правила безопасности в походе. М.: Эдельвейс, 2017.
- Бабкин А.В. Специальные виды туризма. Учебное пособие. Ростов-н/Д., 2018.
- Сборник «В помощь педагогу-краеведу». М, 2018.
- Соколова М.В. История туризма. М.: Мастерство, 2002.
- Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М.: ЦДЮТиК, 2001.

Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Туристы-краеведы»
на 2025-2026учебный год
группа№ 1-2

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема Занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел№1 Введение								
1.	Сентябрь			Теория	2	История спортивного ориентирования Обзор развития ориентирования как вида спорта в России. Виды спортивного ориентирования.	Учебный класс	Опрос
2.				Теория	2	Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Соблюдение правил дорожного движения во время передвижений.	Учебный класс	Опрос
3.								
4.								
Раздел№2 <u>Раздел 2. Основы туристской подготовки и спортивного туризма. Всего 42 часа.</u>								
5.	Сентябрь			**Теория**	**2**	Виды туризма. Туризм как средство не только отдыха, но и общефизической подготовки спортсмена –	Учебный класс	Опрос

						ориентировщика. Туризм – один из видов активного отдыха и бизнеса. История развития туризма: первые туристские слёты.		
	Сентябрь			Теория	2	Техника безопасности в туризме. Меры безопасности на маршруте.	Учебный класс	Опрос
	Сентябрь			Теория	2	Туристское снаряжение. Групповое и личное. Применение туристкого снаряжения;	Учебный класс.	Опрос
	Сентябрь			Практика	2	Закрепление обвязки и вязка узлов ИСС по новому образцу.	Спортивная площадка школы.	Беседа
	Сентябрь			Практика	2	установка палатки; укладка рюкзака;	Учебный класс	Зачет
10.	Сентябрь			Практика	2	подгонка и ремонт снаряжения.	Спортивная площадка школы.	Зачет
11.	Октябрь			Теория	2	Выбор места для привала. Основные требования к месту привала и бивака.	Учебный класс. Видеофильм.	Беседа

12.	Октябрь			Практика	2	Организация бивака в походных условиях (определение места пригодного для привала и ночлега, развертывание лагеря, разжигание костра); Установка параллельной переправы и ее преодоление.	Ближайший лесной массив.	Опрос
13.	Октябрь			Практика	2	Установка навесной переправы и ее преодоление. Установка маятника и его преодоление. Преодоление бревна с судейскими перилами. Наведение перил с выдергиванием веревки и без.	Полоса препятствий	
Раздел№3 «Медико-санитарная подготовка» (14 часов)								
14.	Октябрь			Теория	2	Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Врачебный контроль и самоконтроль.	Учебный класс	Опрос
15.	Октябрь			Практика	2	Медицинская аптечка. Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение медицинской аптечки	Учебный класс	Опрос
16.	Октябрь			Практика	2	Комплектование медицинской аптечки.	Учебный класс	Опрос

17.	Октябрь			Теория	2	Спортивные травмы и их предупреждение.	Учебный класс	Опрос
18.	Октябрь			Практика	2	Оказание первой доврачебной помощи	Территория школы	Зачет
19.	Ноябрь			Практика	2	Наиболее вероятные травмы и ушибы в спортивном ориентировании.	Учебный класс	Опрос
20.	Ноябрь			Практика	2	Оказание первой доврачебной помощи при ожоге, солнечном ударе, тепловом ударе, ознобе, обморожении.	Территория школы	Зачет
Раздел 4. Топография и ориентирование всего 62 часа								
21.	Ноябрь			Теория	2	Снаряжение ориентировщика Специальное и вспомогательное снаряжение.	Учебный класс	Опрос
22.	Ноябрь			Практика	2	Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения**.** Основные виды узлов. Вязка узлов.	Учебный класс	Зачет
23.	Ноябрь			Теория	2	Топография Основы топографии. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Способы изображения земной поверхности.	Учебный класс	Опрос, Наблюдение
24.	Ноябрь			Теория	2	Топографические карты. Масштаб карты, виды масштабов. Изображение	Учебный класс	Опрос

						высоты местности с помощью горизонталей.		
25.	Ноябрь			Теория	2	Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Основы работы с картой на местности в спортивном ориентировании. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).	Учебный класс	Зачет
26.	Ноябрь			Практика	2	Изучение топографических знаков и условных знаков топографических карт на местности; упражнения с масштабами топографических карт.	Территория школы, поселка, лесной массив.	Опрос, наблюдение
27.	Декабрь			Практика	2	Зарисовка условных знаков топографических карт; Зарисовка условных знаков спортивных карт;	Учебный класс, территория школы	Опрос, наблюдена
28.	Декабрь			Практика	2	Упражнения с масштабами топографических и спортивных карт; Определение крутизны склона и его высоты;	Учебный класс, территория школы	Опрос
29.	Декабрь			Практика	2	Определение сторон горизонта, ориентирование карты с помощью компаса;	Учебный класс, территория школы	Опрос

30.	Декабрь			Практика	2	Измерение расстояний на карте и на местности.	Учебный класс, территория школы	Опрос
31.	Декабрь			Практика	2	Техника безопасности Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию; Поиск условно заблудившихся по карте.	Учебный класс, Территория школы	Опрос, наблюдение
32.	Декабрь			Теория	2	Техническая подготовка Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика.	Учебный класс	Опрос
33.	Декабрь			Теория	2	Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия.	Учебный класс	Зачет.
34.	Декабрь			Практика	2	Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.	Территория школы, лесной массив.	Практическое занятие на местност

35.	Январь			Практика	2	Спортивный компас; Приемы пользования компасом; Развитие глазомера, Определение сторон горизонта по компасу; определение точки стояния;	Территория школы	и. Зачет
36.	Январь			Практика	2	Движение по азимуту; Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально); Работа на маршруте с картой и компасом.	Учебный класс, Территория школы, Лесной массив.	Зачет
37.	Январь			Теория	2	Тактическая подготовка Понятие о тактике и ее значение.	Учебный класс	Теория. Просмотр фильма.
38.	Январь			Теория	2	Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков.	Учебный класс.	Теория просмотр фильма.
39.	Январь			Практика	2	Тактические действия на соревнованиях с большим и ограниченным количеством групп.	Пришкольный участок. Территория школы.	Наблюдение. Опрос.
40.	Январь			Практика	2	Тактика при выборе пути движения.	Пришкольный участок. Территория школы.	Наблюдение. Опрос.

41.	Январь			Практика	2	Действия ориентировщика в стартовом коридоре;	Пришкольный участок. Территория школы.	Наблюдение. Опрос.
42.	Февраль			Практика	2	Раскладка сил на дистанцию;	Пришкольный участок. Территория школы.	Наблюдение. Опрос.
43.	Февраль			Практика	2	Подход и уход с контрольного пункта.	Пришкольный участок. Территория школы.	Наблюдение. Опрос.
44.	Февраль			Практика	2	ОФП -.10. Бег 3 км по пересеченной местности. Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени); Бег (вперед, назад, приставными шагами вправо, влево, с изменением направления движения); Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища; Приседания. Растяжка мышц.	Спортивная площадка Школы. Прилегающая к школе территория.	Практическое занятие.
45.	Февраль			Практика	2	Легкая атлетика; спортивные и подвижные игры; Волейбол.	Спортивная площадка Школы.	Практическое занятие.

Спортивный туризм 8 часов (практика)								
46.	Февраль			Практика	2	Закрепление страховочной системы. Туристическая полоса препятствий.	Учебный класс. Спортивная площадка Школы.	Практическое занятие. Зачет.
47.	Февраль			Практика	2	Методы и особенности преодоления полосы препятствий.	Спортивная площадка Школы.	Практическое занятие. Зачет.
48.	Февраль			Практика	2	Правильная укладка и закрепление снаряжения. Укладка каната.	Спортивная площадка Школы.	
49.	Февраль			Практика	2	Преодоление этапа «Маятник». Преодоление этапа «Бревно».	Полоса препятствий	Практическое занятие.
Краеведение 22 часа.								
50.	Март			Теория	2	История Шелковского района. Музеи и экскурсионные объекты ст. Шелкозаводской и пос. Парабоч	Кабинет для занятий	опрос
51.	Март			Практика	2	Музеи и экскурсионные объекты Шелковского района. Экскурсия в музей М.Ю. Лермонтова в Парабочи.	Кабинет для занятий	Опрос.
52.	Март			Теория	2	История улиц ст. Шелкозаводской и поселка	Кабинет для занятий	Опрос.

						Парабоч. История названий улиц. Население ст. Шелкозаводской.		
53.	Март			Теория	2	Государственная символика района. Герб Шелковского района.	Кабинет для занятий	Опрос.
54.	Март			Практика	2	История возникновения ст. Шелкозаводской. Выезд на место расположения старой станицы в районе р. Терек.	Учебный класс	Опрос
55.	Март			Теория	2	История возникновения Шелковского района.	Учебный класс	Опрос
56.	Март			Теория	2	Ландшафт, климат. Растительный, животный мир Шелковского района.	Кабинет для занятий	Опрос.
57.	Март			Теория	2	Физико - географическая характеристика родного края, её особенности. Территория и границы. Рельеф, растительность	Кабинет для занятий	Опрос.
58.	Апрель			Практика	2	Реки, озёра. Климат, его влияние на возможность занятия спортивным ориентированием и	Кабинет для занятий	Опрос.

						туризмом. Экскурсия на р. Терек.		
59.	Апрель			Практика	2	Характеристика населения Шелковского района. Его особенности. Выезд в ст. Гребенскую в татарский центр.	Ст. Гребенская	Опрос
Спортивное ориентирование 6 часов								
60.	Апрель			Практика	2	Забег на дистанции 6 км. Личное первенство.	Лесной массив. Маршрут ориентирования	Опрос
61.	Апрель			Практика	2	Контроль за временем, маршрутом и темп во время забега в спортивном ориентировании.	Маршрут ориентирования.	Подведение итогов.
62.	Апрель			Практика	2	Общешкольные соревнования по ориентированию на местности.	Лесной массив. Маршрут ориентирования	Подведение итогов.
Спортивный туризм 16 часов								
63.	Апрель			Практика	2	Преодоление этапа «Паралельная переправа».	Учебный класс	Опрос.
64.	Апрель			Практика	2	Преодоление этапа «Воздушная переправа».	Учебный класс	Опрос.
65.	Май			Практика	2	Преодоление этапа «Гать»	Учебный класс	Опрос.
66.	Май			Практика	2	Вязка носилок и перенос пострадавшего.	Учебный класс	Опрос.

67.	Май			Теория	2	Психологическая и моральная подготовка спортсмена. Работа в команде и без.	Район реки Терек у с. Харьковское.	Опрос. Наблюдение.
68.	Май			Теория	2	Участие в соревнованиях – необходимое условие для укрепления моральной и психической подготовки. Особенности подготовки к соревнованиям. На что обратить внимание во время подготовки к ним.	Учебный класс	Опрос.
69.	Май			Практика	2	Преодоление этапов в спортивном туризме в команде.	Учебный класс. Видеофильм.	Опрос.
70.	Май			Практика	2	Преодоление препятствия «Подъем и спуск».	Учебный класс	Опрос.
Спортивное ориентирование 6 часов.								
71.	Май			Практика	2	Правила в спортивном ориентировании. Что нужно знать. Судейская практика. Соревнования.	Учебный класс. Видео фильм.	Опрос.
72.	Май			Практика	2	Правила и обязанности участников. Виды, способы и характер соревнований.	Учебный класс. Видео фильм.	Опрос.

Приложение №2

Оценочные материалы

Тема «Введение».

_____ _____

Дата Фамилия, имя обучающегося

руководитель кружка: _____

1. Что такое «Туризм» на твой взгляд и зачем он нужен:_____
   _____
2. Какими качествами и навыками должен на твой взгляд обладать человек занимающийся спортивным туризмом:
_____

3. Скажи своими словами, что такое спортивное ориентирование_____
   _____
4. Что такое обратный азимут _____
   _____

Тема «Основы туристской подготовки»

Тест

1.Что относится к личному снаряжению?

1. Палатка.
2. Рюкзак.

3. Котелок.
4. Куртка.
5. Нож.

2. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?

1.Свитер.
2. Картографический материал.
3. Веревка.
4. Велосипед.
5. Топор.

3. Что относится к специальному снаряжению?

1. Лыжи.
2. Ботинки.
3. Коврик.
4. Бахилы.
5. Спальник групповой.

4. **Кто в группе отвечает за питание?**

1.Руководитель.
2.Завхоз
3.Реммастер
4.Медик
5.Хронометрист

5. Кем является каждый идущий в поход?

1. Руководителем
2. Завхозом
3. Групповиком
4. Участником
5. Фотографом

7. Кто и за что отвечает в походе?

1. Хронометрист? 2. Завхоз? 3. Реммастер? 4. Медик?	а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент. б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов. в) Составляет меню. д) Фиксирует время в пути. г) Руководит ремонтом. е) Приобретает и хранит медаптечку. ж) Распределяет продукты и снаряжение з) Следит за выполнением санитарных правил

Тема «Топография и ориентирование»

К какой группе топографических знаков относятся:

1. Масштабные.
2. Линейные.
3. Внемасштабные.

а) Лес.

б) Просека.

в) Луг.

г) Мост.

д) Памятник.

К какой группе топографических знаков относится изображение рек, дорог, каналов и троп?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.

4. Линейные.
5. Площадные.

К какой группе топографических знаков относится изображение леса, поля и озера?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

К какой группе топографических знаков относится изображение башен, ветряных мельниц, бензоколонок?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

К какой группе топографических знаков относятся названия городов, рек, озер?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

К каким картам по содержанию относятся топографические карты?

1. Обшегеографические.
2. Специальные (тематические).

Задание №1.

Напиши определения.

А) Горизонт – это_____

_____.

Б) Линия горизонта – это _____

_____.

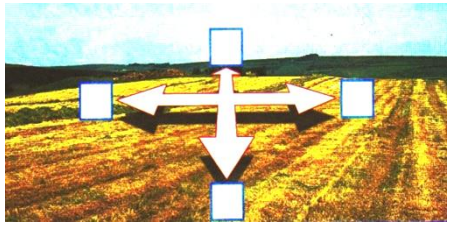
Задание №2.

Перечисли основные стороны горизонта.

_____.

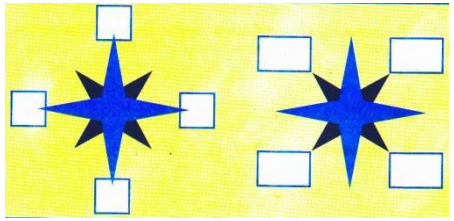
Задание №3.

Обозначь на схеме основные стороны горизонта.



Задание №4.

Обозначь на схеме основные и промежуточные стороны горизонта.



Задание №5.

Заполни пропуски.

А) Если встать лицом к северу, сзади будет_____, слева - _____, справа - _____.

Б) Если встать лицом к югу, то сзади будет_____, слева - _____, справа - _____.

В) Если встать лицом к западу, сзади будет_____, слева - _____, справа - _____.

Г) Если встать лицом к востоку, сзади будет_____, слева - _____, справа - _____.

Задание №6.

Напиши обозначения противоположных сторон горизонта.

а) С - ☐ **В –** ☐ **б) СВ -** ☐ **СЗ -** ☐

З - ☐ **Ю -** ☐ **ЮЗ -** ☐ **ЮВ -** ☐

Задание №7

Какие виды узлов вы знаете? Завяжите один из видов узлов по заданию преподавателя.

Задание №8

При помощи топографической карты и компаса определить маршрут движения заданный преподавателем.

Задание №9

При помощи топографической карты и компаса определить расстояние до топографического знака заданного преподавателем.

Задание №10

Определите название топографического знака указанного преподавателем.

Тема: Краеведение

1.Каие музеи в нашем районе вы знаете, перечислите несколько?

2.С какими регионами граничит наша Республика?

3.С какими районами граничит наш Район?

4.С какими селами граничит наше село?

5.Какие памятные места расположенные на территории нашего района вы знаете?

_____

6.Какие реки о озера в нашем районе вы знаете?

_____

_____

7.В каком году и кем основана наша станица?

_____

_____

8.Где на территории нашего района проходил Великий Шелковый Путь?

_____

_____

9.Кого из жителей внесших вклад в развитие нашего села вы знаете?

_____

_____

Тема «Основы медицинских знаний »

1.Назовите состав медицинской аптечки для похода?

_____

2.Какие виды травм наиболее вероятны в туризме и спортивном ориентировании?

_____

_____

2. Первая помощь при травмах ?

_____

_____

3.Правила перевозки пострадавщего?

_____

_____

4.Правило оказания первой помощи при отравлениях?

_____

_____

Практическая часть

Сердечно-легочная реанимация с использованием тренажера-манекена

Транспортировка человека с переломом ноги. Наложение шины

Наложение жгута для остановки кровотечения.

Транспортировка человека с травмой позвоночника.