

Муниципальное учреждение администрация  
Верхошижемского района Кировской области  
Муниципальное казенное образовательное учреждение  
дополнительного образования Дом детского творчества «Фантазия»  
пгт Верхошижемье Кировской области

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 28.08. 2023  
Протокол № 01



Утверждаю:

МКОУ ДО ДДТ «Фантазия»

Директор МКОУ ДО ДДТ «Фантазия» О. С. Опарина

Приказ №23 от 28.08.2023

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

Срок реализации – 3 года

Возраст детей: 7 - 15 лет

Составитель программы:

Березина Ольга

Станиславовна,

педагог дополнительного образования

пгт Верхошижемье

**Содержание.**

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи	4
1.3. Планируемые результаты	5
1.4. Учебно – тематический план	7
1.5. Содержание учебного плана программы	13
Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»	23
2.1. Календарный учебный график	23
2.2. Формы аттестации и оценочные материалы	38
2.3. Условия реализации программы	38
2.4. Список литературы	39
Приложения	39

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы».

### 1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – программа) «Пешеходный туризм» имеет **туристско-краеведческую направленность**. Программа разработана на основе программы туристского объединения «Юные туристы-краеведы» под редакцией А. Г. Маслова, М: «Советский спорт» 2005г. И в соответствии с **нормативно – правовыми документами:**

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012 г.);
2. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678- р «Концепция развития дополнительного образования детей» (с изменениями в Распоряжении Правительства Российской Федерации от 15 мая 2023г. № 1230-р).
3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
5. Распоряжением Министерства образования Кировской области от 30.07.2020 № 835 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области».
6. Уставом МКОУ ДО ДДТ «Фантазия» от 24.06.2021г., регистрационный № 235.

#### ***Программа может реализоваться по сетевому взаимодействию.***

При разработке программы автор опирался на «Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные)». Киров: КОГОбУДО «Дворец творчества – Мемориал», РМЦ, 2020.

**Актуальность.** В современных сложных экономических и социальных условиях спортивно-оздоровительный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего – детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Это одно из эффективных средств оздоровления и профилактики заболеваний.

#### ***Значимость программы для региона.***

Занятия туризмом способствуют закаливанию, повышению физической активности детей, что в будущем приведёт к более здоровому поколению. В ходе походов и экскурсий обучающиеся изучают историю родного края, что способствует воспитанию патриотизма и гордости за свою малую родину.

**Отличительной особенностью программы** является то, что она является модифицированной, адаптированной к условиям образовательного процесса МКОУ ДО ДДТ «Фантазия»

Так как программа модифицированная, автор оставляет за собой право корректировать последовательность тем занятий, дополнять их в зависимости от степени восприятия школьниками.

Программа предоставляет возможность выбора при выполнении практических заданий и построения индивидуальной образовательной траектории в соответствии с возрастом, полом, индивидуальными особенностями и способностями обучающегося.

**Новизна программы.**

Программа нацелена на развитие индивидуальных возможностей и способностей детей с учётом их потребностей и интересов на разнообразном туристско-краеведческом материале.

**Адресат программы.** Программа предлагается для *детей 7-15 лет*. Принимаются все желающие с допуском врача к занятиям, походам и соревнованиям. Минимальная наполняемость группы – 10 человек, максимальная – 12 человек.

**Объем программы:**

*первый год обучения – 72 часа*

*второй год обучения – 72 часа*

*третий год обучения – 72 часа.*

**Срок освоения:**

36 учебных недель в рамках первого года обучения.

36 учебных недель в рамках второго года обучения.

36 учебных недель в рамках третьего года обучения.

**Форма обучения** очная.

**Уровень программы:** базовый.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Форма реализации программы традиционная. Форма обучения групповая. Группа обучающихся разновозрастная.

**Режим занятий.**

Занятие проводится 1 раз в неделю продолжительностью 2 академических часа.

## 1.2. Цели и задачи.

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовки и физического развития через туристическую деятельность.

**Задачи.**

Образовательные задачи

*первого года обучения:*

формировать знания, умения и навыки в области туристско – краеведческой деятельности на основе:

- изучения видов туристского снаряжения и правил пользования ими,
- изучения основ техники и тактики пешеходного туризма,
- организации своего быта в полевых условиях,
- изучения основных правил безопасности;
- умения пользоваться полученными знаниями на практике.

*второго года обучения:*

- углублять и расширять полученные в первый год обучения знания и умения в области туристско – краеведческой деятельности.

*третьего года обучения:*

- углублять и расширять знания и умения, полученные в первый и второй годы обучения;
- формировать навыки, необходимые при проведении походов и участии в туристических соревнованиях пешего туризма;
- закрепить основные знания по спортивному ориентированию и технике пешего туризма.

*Развивающие задачи:*

- развивать мотивацию на регулярные занятия туризмом, самостоятельность и ответственность, самодисциплину, коммуникабельность, умение не теряться в сложных и неординарных ситуациях, спортивные качества;
- формировать ценностные ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, общее физическое развитие и укрепление здоровья.

*Воспитательные задачи:*

- воспитывать чувство любви к родному краю, бережное отношение к природе, чувство взаимопомощи и взаимответственности, стремление к здоровому образу жизни, к самообразованию и самосовершенствованию, гуманистические принципы уважения к личности, ее правам и свободе.

### **1.3. Планируемые результаты реализации программы и способы определения их результативности.**

*Личностные результаты:*

- нравственные ценностные ориентации личности( культура, национальные традиции, семья, взаимопонимание);
- черты характера( трудолюбие, аккуратность, усидчивость, терпение);
- признаки национальной и культурной идентификации личности.

*Метапредметные результаты.*

*Предметная компетентность:* способность применять в практической жизни туристские приёмы и техники.

*Личностная компетентность:* мотивация к занятию туризмом и краеведением.

*Информационная компетентность:* готовность использовать информационные источники, литературу в области туризма и краеведения.

*Рефлексивная компетентность:* способность к самоанализу собственных достижений в области туризма и краеведения, способность к критическому анализу неудач и постановке целей саморазвития в занятиях туризмом.

*Коммуникативная компетентность:* способность к сотрудничеству в рамках совместной деятельности.

**Предметные результаты.**

***1 год обучения.***

*Обучающийся должен знать:*

- \*основные правила безопасности, правила туриста, выполняет их;
- \*правила личной гигиены, выполняет их;

\*особенности природы и климата своей местности, сформировано представление о родном крае;

\*приёмы техники пешеходного туризма.

*Обучающийся должен уметь:*

\* работать в команде;

\*чётко выполнять указания руководителя;

\*работать с картой, планом;

\*пользоваться туристическим снаряжением,

\*оказывать первую доврачебную помощь;

\* преодолевать полосу препятствий;

\*ориентироваться на местности без компаса.

### **2 год обучения.**

*Обучающийся должен знать:*

\*правила поведения туриста, правила личной гигиены, выполняет их;

\*известных земляков; историю семьи;

\*приёмы техники пешеходного туризма, выполняет их;

\*правила передвижения туристической группы и перехода улиц населённых пунктов, соблюдает их;

\*правила поведения в школе, в музее, соблюдает их;

\*личное, групповое и специальное снаряжение.

*Обучающийся должен уметь:*

\*работать в команде; чётко выполнять указания руководителя;

\*работать с картой; планом;

\*пользоваться туристским снаряжением;

\*оказывать первую доврачебную помощь;

\*преодолевать полосу препятствий;

\*ориентироваться на местности по компасу и по местным признакам;

\* организовать бивак с минимальной помощью руководителя;

\* вязать туристские узлы;

\*участвовать в соревнованиях и походах.

*Сформированы навыки:*

\*общения со сверстниками и взрослыми людьми;

\*поведения;

\*соблюдения правил юного туриста;

\*работы в коллективе.

### **3 год обучения.**

*Обучающийся должен знать:*

\*историю отечественного туризма, правила поведения в природной среде, выполняет их;

\*известных земляков; историю семьи;

\*приёмы ТПТ;

\*правила передвижения туристской группы и перехода улиц населённых пунктов;

\*правила поведения в школе, в музее;

\*личное, групповое и специальное снаряжение.

*Обучающийся должен уметь:*

- \*работать в команде, чётко выполнять указания руководителя;
- \*работать с картой, планом;
- \*пользоваться туристским снаряжением без помощи руководителя;
- \*оказывать первую мед. помощь;
- \*преодолевать полосу препятствий с использованием специального снаряжения;
- \*ориентироваться на местности по компасу, азимуту, по местным признакам;
- \*самостоятельно организовать бивак;
- \*разрабатывать маршрут учебного похода;
- \*готовить пищу в походных условиях;
- \*ходить в походы в любое время года.

*Сформированы навыки:*

- \*общения со сверстниками и взрослыми людьми;
- \*поведения, соблюдения правил юного туриста;
- \*работы в коллективе;
- \*вязки туристских узлов;
- \*преодоления естественных и искусственных препятствий.

**При оценке результатов работы используются следующие формы:**

1. наблюдение;
2. игра;
3. опрос (письменный и устный);
4. соревнование;
5. топографический диктант;
6. составление генеалогического древа.

#### **1.4. Учебно-тематический план.**

##### **Первый год обучения.**

№ п\п	Тема занятий	Всего часов	теория	Практика	Формы контроля
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
1.1	Оздоровительная роль туризма. Правила поведения юных туристов.	2	2	-	Опрос
<b>2.</b>	<b>Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста.</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	
2.1	Основы безопасности в природной среде. Основы безопасности дома и в школе.	2	1	1	Опрос
2.2	Личное снаряжение и уход за ним.	2	1	1	Игра
2.3	Групповое снаряжение.	2	1	1	Игра
2.4	Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Питьевой режим на туристической прогулке.	2	1	1	Наблюдение

2.6	Организация биваков и охрана природы.	4	2	2	Опрос, наблюдение
2.7	Туристическая группа на прогулке.	8	2	6	Наблюдение
<b>3.</b>	<b>Азбука топографии.</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
3.1	Мой дом, моя школа, школьный двор.	2	1	1	Опрос
3.2	План местности.	2	1	1	Топографический диктант
3.3	Условные знаки.	2	1	1	Топографический диктант
<b>4.</b>	<b>Туристическое и экскурсионное ориентирование.</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	
4.1	Ориентирование по сторонам горизонта.	4	2	2	Наблюдение
4.2	Ориентирование на местности.	4	2	2	Опрос, наблюдение
4.3	Виды туристического ориентирования.	2	2	2	опрос
4.4	Экскурсионное ориентирование.	4	-	4	наблюдение
<b>5.</b>	<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь.</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	
5.1	Личная гигиена юного туриста. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки.	2	1	1	опрос
5.2	Походный травматизм и возможные заболевания.	2	1	1	опрос
5.3	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок.	4	2	2	наблюдение



					ие
5.5	Способы транспортировки пострадавшего.	2	1	1	наблюдение
<b>6.</b>	<b>Основы краеведения.</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
6.1	Родословие.	2	1	1	Составление генеологического древа
6.2	Моя школа.	2	1	1	опрос
6.3	Природа родного края.	4	2	2	наблюдение
<b>7.</b>	<b>Азбука спортивно-оздоровительного туризма.</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
7.1	Пешеходный туризм.	8	-	8	наблюдение
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма.	4	2	2	Соревнование
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>28</b>	<b>44</b>	

### Второй год обучения.

№ п\п	Тема занятий	Всего часов	теория	Практика	Формы контроля
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1	Оздоровительная роль туризма. Правила поведения юных туристов.	2	1	1	опрос
<b>2.</b>	<b>Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста.</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	
2.1	Основы безопасности в природной среде, дома и в школе.	2	2	-	опрос, наблюдение
2.2	Личное снаряжение и уход за ним.	2	1	1	опрос

2.3	Групповое снаряжение.	2	1	1	опрос
2.4	Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Питьевой режим на туристической прогулке.	2	-	2	наблюдение
2.5	Организация бивака и охрана природы.	4	2	2	наблюдение
2.6	Туристическая группа в походном строю.	8	2	6	наблюдение
<b>3.</b>	<b>Азбука топографии.</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
3.1	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение.	2	1	1	опрос
3.2	План местности.	2	1	1	наблюдение
3.3	Условные топографические знаки.	2	1	1	Топографически диктант
<b>4.</b>	<b>Туристическое и экскурсионное ориентирование.</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>11</b>	
4.1	Компас и его устройство. Ориентирование по компасу.	6	2	4	опрос, наблюдение
4.2	Ориентирование на местности. Ориентирование по плану.	4	1	3	наблюдение
4.4	Виды туристического ориентирования.	2	-	2	опрос
4.5	Экскурсионное ориентирование.	2	-	2	наблюдение
<b>5.</b>	<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь.</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	
5.1	Личная гигиена юного туриста. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки.	2	1	1	опрос
5.2	Оказание первой доврачебной помощи.	4	1	3	соревнование

5.3	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок.	2	-	2	наблюдение
5.4	Способы транспортировки пострадавшего.	2	1	1	наблюдение
<b>6.</b>	<b>Основы краеведения.</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
6.1	Родословие.	4	-	4	наблюдение
6.2	Земляки.	2	-	2	опрос
6.3	Азбука краеведения.	2	2	-	Тестирование
<b>7.</b>	<b>Спортивно-оздоровительный туризм.</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	
7.1	Пешеходный туризм.	8	-	8	наблюдение
7.2	Туристские узлы. Полоса препятствий пешеходного туризма(весна, осень).	4	1	3	Соревнование
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>24</b>	<b>48</b>	

### Третий год обучения.

№ п\п	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
1.1	История отечественного спорта и туризма.	1	1	-	Устный опрос
1.2	Правила поведения юных туристов.	1	1	-	Тестирование
<b>2.</b>	<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста.</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	
2.1	Основы безопасности.	1	1	-	опрос
2.2	Личное снаряжение и уход за ним.	1	-	1	наблюдение
2.3	Групповое снаряжение и уход за ним.	2	1	1	наблю

					дение
2.4	Организация биваков и охрана природы.	4	-	4	наблюдение
2.5	Туристские костры	2	1	1	опрос, наблюдение
2.6	Палатки и укрытия	2	1	1	опрос
2.7	Туристская группа в походном строю.	4	-	4	наблюдение
2.8.	Питание туристской группы	2	-	2	опрос, наблюдение
<b>3.</b>	<b>Топография.</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
3.1	Условные топографические знаки.	4	2	2	Топографический диктант
3.2	Топографическая карта.	4	-	4	Топографический диктант
<b>4.</b>	<b>Туристское и экскурсионное ориентирование.</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>11</b>	
4.1	Азимут.	2	1	1	опрос
4.2	Ориентирование по компасу и карте.	4	1	3	наблюдение
4.3	Ориентирование на местности.	2	-	2	наблюдение
4.4	Ориентирование по плану.	1	-	1	Соревнование
4.5	Виды туристического ориентирования.	1	-	1	Тестирование
4.6	Экскурсионное ориентирование.	4	1	3	наблюдение
<b>5.</b>	<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь.</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	
5.1	Личная гигиена юного туриста.	2	1	1	опрос
5.2	Оказание первой доврачебной	2	-	2	Тести

	помощи.				рова ние
5.3	Причины, характеристика травм. Способы оказания первой помощи.	4	2	2	Сорев нова ние
5.4	Пищевые отравления.	2	1	1	
5.5	Походная аптечка. Обязанности санитара группы.	1	1	-	опрос
5.6	Способы транспортировки пострадавшего.	1	-	1	наблю дение
<b>6.</b>	<b>Основы краеведения.</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	
6.1	Родословие.	2	-	2	состав ление родос ловно й
6.2	Земляки.	2	2	-	презе нтаци я
6.3	Культурное и природное наследие.	4	4	-	презе нтаци я
<b>7.</b>	<b>Спортивно-оздоровительный туризм.</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
7.1	Пешеходный туризм.(весна осень)	8	-	8	наблю дение
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма.	2	1	1	сорев нова ние
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>23</b>	49	

#### 1.4. Содержание учебного плана программы.

##### Первый год обучения.

##### Раздел 1. Введение.

*Тема: «Оздоровительная роль туризма.»*

**Теория.** Значение туризма и краеведения для оздоровления человека.

**Практика.** Не предусмотрено.

**Тема: «Правила поведения юных туристов.».**

**Теория.** Правила поведения юных туристов в учебном классе, на экскурсиях и туристических походах. Правила поведения в лесу. Техника безопасности.

**Практика.** Не предусмотрено.

## **Раздел 2. Азбука туристско - бытовых навыков юного туриста.**

**Тема: «Основы безопасности в природной среде.»**

**Теория.** Беседа по правилам поведения юных туристов во время различных природных явлений(снегопад, гололед, гроза, ливень, туман). Правила поведения в парке (в лесу)при обнаружении задымления или очага возгорания.

**Практика.** Отработка правил поведения при обнаружении очага возгорания.

**Тема: «Основы безопасности дома и в школе»**

**Теория.** Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных ситуациях(беседа с отработкой навыков эвакуации) Телефоны экстренных служб. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами.

**Практика.** Отработка навыков эвакуации.

**Тема. «Личное снаряжение и уход за ним.»**

**Теория.** Личное снаряжение и его подбор в соответствии с сезонными и погодными условиями. Правила укладки рюкзака, соблюдение гигиенических требований.

**Практика.** Укладка рюкзака.

**Тема. «Групповое снаряжение»**

**Теория .**Виды, требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Снаряжение для наблюдения за погодой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристической прогулки и экскурсии

**Практика.** Заполнение маршрутных документов.

**Тема. «Питьевой режим на туристической прогулке.»**

**Теория.** Правила гигиены при заборе воды для питья во время похода. Рациональное расходование воды во время туристической прогулки. Питьевой режим во время туристической прогулки, экскурсии.

**Практика.** Соблюдение питьевого режима.

**Тема. «Индивидуальный и групповой ремонтный набор».**

**Теория.** Состав рем. набора. Назначение предметов и правила пользования ими.

**Практика.** Ремонт личного и группового снаряжения.

**Тема. «Организация биваков и охрана природы.»**

**Теория.** Бивак на туристической прогулке, требования к бивакам. Охрана природы при организации привалов и биваков. Устройство и оборудование бивака.

**Практика.** Устройство и оборудование бивака(место для установки палатки, приготовления и приема пищи, отдыха и др.) на территории образовательного уредения.

**Тема. «Туристическая группа на прогулке.»**

**Теория.** Строй туристической группы. Организация привалов во время прогулки.

Ритм и темп движения туристической группы во время прогулки, походов.

Взаимопомощь в туристической группе. Охрана природы на туристической прогулке и во время экскурсий.

**Практика.** Туристический поход.

### ***Раздел 3. Азбука топографии.***

**Тема.** «*Мой дом, моя школа, школьный двор.*»

**Теория.** Планировка дома, квартиры, школьного двора.

**Практика.** Рисовка плана школьного двора.

**Тема.** «*План местности*»

**Теория.** Условные обозначения на планах местности.

**Практика.** Освоение навыков чтения и движения по плану(схеме).

**Тема.** «*Условные знаки*»

**Теория.** Способы изображения на рисунках, схемах и планах. Простейшие условные знаки.

**Практика.** Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристической прогулки.

### ***Раздел 4. Туристическое и экскурсионное ориентирование.***

**Тема.** «*Ориентирование по сторонам горизонта*»

**Теория.** Горизонт, стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта.

Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

**Практика.** Выработка навыка определение сторон горизонта по различным объектам.

**Тема.** «*Ориентирование на местности*»

**Теория.** Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры(дорожки, тропы, линии электропередач), точечные ориентиры и объекты. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Ориентирование по описанию(легенде). Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов.

**Практика.** Отработка умений ориентирования на местности разными способами.

**Тема.** «*Виды туристического ориентирования*»

**Теория.** Знакомство с основами правил соревнований по туристическому ориентированию. Виды туристического ориентирования и их различия. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристического ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш.

**Практика.** Прохождение дистанции «Маркированный маршрут».

**Тема.** «*Экскурсионное ориентирование*»

**Теория.** Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы. Чтение легенды.

**Практика.** Работа туристической группы при движении по легенде на экскурсии.

### ***Раздел 5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь.***

**Тема.** «*Личная гигиена юного туриста.*»

**Теория.** Личная гигиена юного туриста. Закаливание организма. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения.

**Практика.** Не предусмотрено.

**Тема.** *«Индивидуальная и групповая медицинская аптечка.»* Состав аптечки для туристической прогулки, похода. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитаря группы.

**Практика.** Упаковка и маркировка аптечки для туристической прогулки. Проверка комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

**Тема.** *«Походный травматизм и возможные заболевания»*

**Теория.** Порезы, ссадины. Ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Причины ожогов и обморожений. Признаки и виды ожогов и обморожений. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Причины теплового и солнечного удара, признаки, необходимая помощь.

**Практика.** Необходимая помощь при травмах, способы обработки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза, оказание первой помощи при тошноте и рвоте, помощь при тепловом и солнечном ударе.

**Тема** *«Обработка ран, ссадин, наложение простейших повязок.»*

**Теория.** Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

**Практика.** Обработка ран и ссадин, наложение повязок.

**Тема** *«Способы транспортировки пострадавшего»*

**Теория.** Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристической прогулки (похода, экскурсии), их изготовление.

**Практика.** Транспортировка пострадавшего, изготовление средств транспортировки в условиях туристической прогулки.

Раздел 6. Основы краеведения.

**Тема** *«Родословие»*

**Теория.** Состав семьи, семейные праздники.

**Практика.** Описание состава своей семьи и любого семейного праздника.

**Тема** *«Моя школа»*

**Теория.** Изучение истории школы. Учителя и выпускники школы в разные годы.

**Практика.** Сбор данных о выдающихся выпускниках школы.

**Тема** *«Природа родного края.»*

**Теория.** Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Растительный и животный мир своей местности. Значение наблюдения за погодой. Приборы для наблюдения за погодой.

**Практика.** Экскурсия на метеостанцию. Ведение календаря наблюдений.



## **Раздел 7. Азбука спортивно- оздоровительного туризма.**

### ***Тема. «Пеший туризм.»***

**Теория.** Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального снаряжения). Организация движения группы в лесу, по слабопересеченной и равнинной местности. Техника преодоления крутых склонов(спуски, подъемы).

**Практика.** Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Зачетный поход.

### ***Тема . «Полоса препятствий пешеходного туризма»***

**Теория.** Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления препятствий.

**Практика.** Соревнования по преодолению полосы препятствий.

## **Второй год обучения.**

### **Раздел 1.Введение.**

#### ***Тема. «Оздоровительная роль туризма.»***

**Теория.** Значение туризма и краеведения для оздоровления человека.

**Практика.** Не предусмотрено.

#### ***Тема. «Правила поведения юных туристов.»***

**Теория.** Правила поведения юных туристов в учебном классе, на экскурсиях и туристических походах. Правила поведения в лесу. Техника безопасности.

**Практика.** Составление свода правил туриста. Оформление уголка.

### **Раздел 2. Азбука туристско - бытовых навыков юного туриста.**

#### ***Тема. «Основы безопасности в природной среде, дома и в школе»***

**Теория.** Проблемы охраны природной среды, посильное участие юных туристов в их решении. Правила поведения на туристической прогулке (походе, экскурсии).

Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных)ситуациях. Телефоны аварийных служб. Правила безопасного поведения дома, в школе.

**Практика.** Не предусмотрено.

#### ***Тема. «Личное снаряжение и уход за ним.»***

**Теория.** Личное снаряжение туриста в осенний и зимний период, требования к обуви и одежде.

**Практика.** Укладка рюкзака с соблюдением гигиенических требований в ходе эстафеты.

#### ***Тема. «Групповое снаряжение»***

**Теория.** Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Кухонное и костровое снаряжение. Снаряжение для наблюдения за погодой и выполнения простейших краеведческих заданий.

**Практика.** Заполнение маршрутных документов и схем (карт) для похода.

#### ***Тема. «Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Питыевой режим на туристической прогулке.»***

**Теория.** Не предусмотрено.

**Практика.** Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время похода. Рациональное расходование воды во время похода и туристической прогулки. Питьевой режим во время туристической прогулки, экскурсии. Укладка ремонтного набора. Ремонт личного и группового снаряжения во время прогулки или экскурсии в межсезонье или зимой.

**Тема.** «*Организация биваков и охрана природы.*»

**Теория.** Бивак на туристической прогулке, требования к бивакам. Охрана природы при организации привалов и биваков. Утилизация бытовых отходов и мусора в зимнем туристическом походе. Устройство и оборудование бивака на берегу водоема(реки, озера) Устройство и оборудование бивака(место для установки палатки, приготовления и приема пищи, отдыха и др.) Основные типы и назначение костров. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Приготовление пищи на костре.

**Практика.** Работа по устройству бивака на тренировочной площадке учреждения.

**Тема.** «*Туристическая группа в походном строю.*»

**Теория.** Строй туристической группы во время лыжной туристической прогулки. Организация привалов во время лыжной прогулки. Ритм и темп движения туристической группы во время прогулки, походов. Взаимопомощь в туристической группе. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке. Охрана природы на туристической прогулке и во время экскурсий.

**Практика.** Туристическая прогулка или экскурсия.

### **Раздел 3. Азбука топографии.**

**Тема.** «*Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение.*»

**Теория.** Планировка школы, школьного двора.

**Практика.** Рисовка схемы школьного двора.

**Тема** «*План местности*»

**Теория.** Условные обозначения на планах местности. Топографическая карта. Масштабы планов местности и карт.

**Практика.** Рисовка плана местности образовательного учреждения в соответствии с масштабом.

**Тема** «*Условные топографические знаки*»

**Теория.** Способы их изображения на рисунках, схемах и планах.

**Практика.** Чтение легенды маршрута во время туристической прогулки, похода.

### **Раздел 4. Туристическое и экскурсионное ориентирование.**

**Тема.** «*Компас и его устройство. Ориентирование по компасу*»

**Теория.** Устройство компаса. Понятие «азимут».

**Практика.** Определение сторон горизонта по компасу.

**Тема.** «*Ориентирование на местности. Ориентирование по плану .*»

**Теория.** Формирование навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию.

**Тема** «*Виды туристического ориентирования*»

**Теория.**

**Практика.** Виды туристического ориентирования и их различия (летние, зимние) Элементарные способы изображения легенды КП и их значение. Прохождение маршрута «Ориентирование по легенде» Прохождение дистанции «Маркированный маршрут». Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору»

**Тема «Экскурсионное ориентирование»**

**Теория.** Не предусмотрено.

**Практика.** Экскурсия на любой объект: памятник истории, архитектуры, искусства, природы. Чтение легенды. Работа туристической группы при движении по легенде на экскурсии.

**Раздел 5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь.**

**Тема «Личная гигиена юного туриста. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки.»**

**Теория.** Личная гигиена юного туриста. Закаливание организма. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Состав аптечки для туристической прогулки, похода. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара группы.

**Практика.** Упаковка и маркировка аптечки для туристической прогулки. Проверка комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

**Тема «Оказание первой доврачебной помощи»**

**Теория.** Растяжение, вывих. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь, способы обработки. Укусы животных, кровососущих насекомых. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления, оказание первой помощи при тошноте и рвоте. Причины теплового и солнечного удара, признаки, необходимая помощь.

**Практика.** Тренировка по оказанию первой помощи.

**Тема «Обработка ран, ссадин, наложение простейших повязок.»**

**Теория.** Не предусмотрено.

**Практика.** Обработка ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок в природной среде.

**Тема «Способы транспортировки пострадавшего» .**

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристической прогулки (похода, экскурсии), их изготовление.

**Практика.** Изготовление средств транспортировки.

**Раздел 6. Основы краеведения.**

**Тема «Родословие»**

**Теория.** Понятие «Генеалогическое древо». Правила составления .

**Практика.** Составить генеалогическое древо своей семьи.

**Тема «Земляки»**

**Теория.** Изучение народных обычаев, обрядов, народных игр. Фольклор.

**Практика.** Проведение занятия с обучающимися других объединений по народным играм.

**Тема «Азбука краеведения»**

**Теория.** Краеведческие должности. Ведение дневника краеведческих наблюдений. Правила поведения и культуры общения в культурно- зрелищных и просветительных учреждениях. Правила общения с ветеранами. Ведение беседы.

**Практика.** Не предусмотрено.

## **Раздел 7. Спортивно- оздоровительный туризм.**

**Тема «Пешеходный туризм. Туристические узлы и их применение.»**

**Теория.** Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий без специального снаряжения и с использованием снаряжения(веревка). Организация движения группы в лесу, по слабопересеченной и равнинной местности. Техника преодоления крутых склонов(спуски, подъемы). Виды, способ вязки, применение.

**Практика.** Участие в соревнованиях по вязке узлов. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Зачетный туристический поход.

**Тема «Полоса препятствий пешеходного туризма»**

**Теория.** Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления препятствий.

**Практика.** Соревнования по преодолению полосы препятствий.

## **Третий год обучения.**

### **Раздел 1.Введение.**

**Тема «История отечественного спорта и туризма. Правила поведения юных туристов».**

**Теория.** История отечественного туризма. Правила поведения юных туристов в учебном классе, на экскурсиях и туристических походах. Правила поведения в лесу(викторина) Инструктаж по технике безопасности.

**Практика.** Не предусмотрено.

### **Раздел 2. Туристско-бытовые навыков юного туриста.**

**Тема «Основы безопасности.»**

**Теория.** Проблемы охраны природной среды, посильное участие юных туристов в их решении. Правила поведения на туристической прогулке (походе, экскурсии).

**Практика.** Не предусмотрено.

**Тема. «Личное снаряжение и уход за ним.»**

**Теория.** Не предусмотрено.

**Практика.** Укладка рюкзака для однодневного и многодневного похода, соблюдение гигиенических требований. Уход за личным снаряжением.

**Тема. «Групповое снаряжение.»**

**Теория.** Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Кухонное

и костровое снаряжение. Снаряжение для наблюдения за погодой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для похода

**Практика.** Упаковка группового снаряжения. Заполнение маршрутных документов.

**Тема.** *«Организация биваков и охрана природы.»*

**Теория.** Не предусмотрено.

**Практика.** Разбивка бивака на туристической прогулке, с соблюдением требований к бивакам. Охрана природы при организации привалов и биваков. Утилизация бытовых отходов и мусора в зимнем туристическом походе. Устройство и оборудование бивака на берегу водоема(реки, озера) Устройство и оборудование бивака(место для установки палатки, приготовления и приема пищи, отдыха и др.), разведение и поддержание костра. Приготовление пищи на костре. Планирование бивака на местности, разбивка лагеря в зимних условиях.

**Тема.** *«Туристские костры.»*

**Теория.** Виды, применение.

**Практика.** Разведение костра.

**Тема.** *«Палатки и укрытия.»*

**Теория.** Виды, способы установки.

**Практика.** Установка палатки на тренировочной площадке.

**Тема.** *«Туристическая группа в походном строю.»*

**Теория.** Не предусмотрено.

**Практика.** Строй туристической группы во время лыжной туристической прогулки. Организация привалов во время лыжной прогулки. Ритм и темп движения туристической группы во время прогулки, походов. Взаимопомощь в туристической группе. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке. Охрана природы на туристической прогулке и во время экскурсий.

**Тема** *«Питание туристской группы».*

**Теория.** Не предусмотрено.

**Практика.** Забор воды для питья во время похода. Рациональное расходование воды во время похода и туристической прогулки. Соблюдение питьевого режима во время похода, туристической прогулки, экскурсии.

### **Раздел 3. Топография.**

**Тема** *«Условные топографические знаки».*

Способы изображения на рисунках, схемах и планах. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристической прогулки, похода.

**Тема** *«Топографическая карта.»*

**Теория.** Не предусмотрено.

**Практика.** Рисовка топографических и спортивных карт. Чтение карт.

### **Раздел 4. Туристическое и экскурсионное ориентирование.**

**Тема** *«Азимут».*

**Теория.** Прямой и обратный азимут.

**Практика.** Азимут(0,90,180,270и др.).

**Тема** *«Ориентирование по компасу и карте».*

Ориентирование карты по компасу. Чтение спортивной и топографической карты. Ориентирование компаса. Правила работы с компасом. Азимут(0,90,180,270и др.).

**Практика.** Ориентирование компаса. Определение азимута предметов.

**Тема «Ориентирование на местности»**

**Теория.** Не предусмотрено.

**Практика.** Формирование навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию и по азимуту.

**Тема «Ориентирование по плану.»**

**Практика.** Чтение плана местности.

**Тема «Виды туристического ориентирования».**

**Теория** не предусмотрено.

**Практика.** Виды туристического ориентирования и их различия(летние, зимние) Элементарные способы изображения легенды КП и их значение. Прохождение маршрута «Ориентирование по легенде» Прохождение дистанции «Маркированный маршрут». Соревнования по прохождению дистанции «Ориентирование по выбору»

**Тема «Экскурсионное ориентирование»**

**Теория.** Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы.

**Практика.** Экскурсия по природным объектам. Чтение легенды. Работа туристической группы при движении по легенде в походе.

## **Раздел 5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь.**

**Тема «Личная гигиена юного туриста.»**

**Теория.** Личная гигиена юного туриста. Закаливание организма. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения.

**Практика.** Подготовка снаряжения в соответствии с гигиеническими требованиями.

**Тема. «Оказание первой доврачебной помощи.»**

**Теория.** Не предусмотрено.

**Практика.** Обработка ран и наложение повязок при укусах змей и ядовитых насекомых. Измерение температуры тела, пульса, массаж сердца. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки отравления, оказание первой помощи при тошноте и рвоте. Причины теплового и солнечного удара, признаки, необходимая помощь. Правила и способы обработки ран, ссадин.

**Тема. «Причины, характеристика травм. Способы оказания первой помощи.»**

**Теория.** Необходимая помощь при вывихах и растяжениях, способы обработки. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок, жгутов, шин.

**Практика.** Отработка навыка оказания первой помощи при различных травмах.

**Тема. «Пищевые отравления».**

**Теория.** Причины и характеристика. Профилактика пищевых отравлений.

**Практика.** Оказание первой помощи при тошноте и рвоте.

**Тема «Походная аптечка. Обязанности санитара группы.»**

**Теория.** Состав аптечки для много дневного похода. Обязанности санитаря группы.

**Практика.** Не предусмотрено.

**Тема.** «Способы транспортировки пострадавшего.»

**Теория.** Не предусмотрено.

**Практика.** Организация транспортировки пострадавшего при сложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристической прогулки (похода, экскурсии), их изготовление.

**Раздел 6. Основы краеведения.**

**Тема.** «Родословие».

**Теория.**

**Практика.** Составление генеалогического древа семьи.

**Тема.** «Земляки».

**Теория.** Изучение народных обычаев, обрядов, народных игр. Фольклор.

**Практика.** Не предусмотрено.

**Тема.** «Культурное и природное наследие».

**Теория.** Достопримечательности своего района. Охрана памятников истории, природы, культуры и архитектуры. Памятники природы родного края. Редкие и исчезающие растения и животные родного края. Животный мир леса, луга, реки, болота.

**Практика.** Не предусмотрено.

**Раздел 7. Спортивно- оздоровительный туризм.**

**Тема.** «Пеший туризм.(весна,осень)»

**Теория.** Не предусмотрено.

**Практика.** Порядок движения по дорогам (тропинкам). Отработка навыка преодоления простейших естественных препятствий без специального снаряжения и с использованием снаряжения(веревка, страховочная система). Организация движения группы в лесу, по слабопересеченной и равнинной местности. Техника преодоления крутых склонов(спуски, подъемы). Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Зачетный туристский поход.

**Тема.** «Полоса препятствий пешеходного туризма»

**Теория.** Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления препятствий.

**Практика.** Районные соревнования по преодолению полосы препятствий.

## **Раздел 2. « Комплекс организационно – педагогических условий».**

### **2.1. Календарный учебный график.**

#### **1 год обучения.**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	02.09	11ч.30мин-	Традицион	2	Вводное занятие.	Кабинет №4	диагностика,

			13ч.30мин.	ное		Правила поведения юных туристов. Оздоровительная роль туризма.		устный опрос
2		09.09	11ч.30мин-13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Основы безопасности в природной среде. Основы безопасности дома и в школе.	Кабинет №4	опрос
3		16.09	11ч.30мин-13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Личное снаряжение и уход за ним.	Кабинет №4	опрос
4		23.09	11ч.30мин-13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Групповое снаряжение.	Кабинет №4	опрос
5		30.09	11ч.30мин-13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Питьевой режим на туристической прогулке.	Кабинет №4	опрос
6	Октябрь	07.10	11ч.30мин-13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Организация биваков и охрана природы.	Кабинет №4	опрос
7		14.10	11ч.30мин-13ч.30мин.	Самостоятельная работа	2	Организация биваков и охрана природы.	Кабинет №4	опрос



8		21.10	11ч.30мин- 13ч.30мин.	Беседа-презентация	2	Туристическая группа на прогулке.	Кабинет №4	наблюдение
9	Ноябрь	28.10	11ч.30мин- 13ч.30мин.	Самостоятельная работа	2	Туристическая группа на прогулке.	Улицы посёлка	опрос
10		11.11	11ч.30мин- 13ч.30мин.	Самостоятельная работа	2	Туристическая группа на прогулке.	Природная среда	наблюдение
11		18.11	11ч.30мин- 13ч.30мин.	Самостоятельная работа	2	Туристическая группа на прогулке.	Природная среда	наблюдение
12	Декабрь	25.11	11ч.30мин- 13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Мой дом, моя школа, школьный двор.	Кабинет №4	Опрос
13		02.12	11ч.30мин- 13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	План местности	Кабинет №4	Опрос
14		09.12	11ч.30мин- 13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Условные знаки	Кабинет №4	Опрос
15		16.12	11ч.30мин- 13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Ориентирование по сторонам горизонта.	Кабинет №4	Опрос
16		23.12	11ч.30мин- 13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Ориентирование по сторонам горизонта.	Кабинет №4	Опрос
17	Январь	30.12	11ч.30мин- 13ч.30мин.	Беседа-презентация	2	Ориентирование на местности	Кабинет №4	Игра
18		13.01	11ч.30мин-	Самостоятельная	2	Ориентирование	Кабинет №4	Опрос

			13ч.30мин.	ная работа		на местности		
19		20.01	11ч.30мин-13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Виды туристического ориентирования	Кабинет №4	Наблюдение
20		27.01	11ч.30мин-13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Экскурсионное ориентирование	Кабинет №4	Опрос
21	Февраль	03.02	11ч.30мин-13ч.30мин.	Самостоятельная работа	2	Экскурсионное ориентирование	Музей пгт.Верхошижемье	Опрос
22		10.02	11ч.30мин-13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Личная гигиена юного туриста. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	Кабинет №4	опрос
23		17.02	11ч.30мин-13ч.30мин.	Беседа-презентация	2	Походный травматизм и возможные заболевания.	Кабинет №4	опрос
24		24.02	11ч.30мин-13ч.30мин.	Беседа-презентация	2	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок.	Кабинет №4	опрос
25		Март	03.03	11ч.30мин-13ч.30мин.	Самостоятельная работа	2	Обработка ран, ссадин и наложение	Кабинет №4

						простейших повязок.		
26		10.03	11ч.30мин-13ч.30мин.	Самостоятельная работа	2	Способы транспортировки пострадавшего.	Кабинет №4	Наблюдение
27		17.03	11ч.30мин-13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Родословие	Кабинет №4	Наблюдение, опрос
28		24.03	11ч.30мин-13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Моя школа	Кабинет №4	Опрос
29		31.03	11ч.30мин-13ч.30мин.	Беседа-презентация	2	Природа родного края	Кабинет №4	Опрос
30		07.04	11ч.30мин-13ч.30мин.	Самостоятельная работа	2	Природа родного края	Кабинет №4	Наблюдение
31		14.04	11ч.30мин-13ч.30мин.	Самостоятельная работа	2	Пешеходный туризм	Территория Верхошижемского района	Опрос, наблюдение
32		21.04	11ч.30мин-13ч.30мин.	Самостоятельная работа	2	Пешеходный туризм	Территория Верхошижемского района	Наблюдение
33		28.04	11ч.30мин-13ч.30мин.	Самостоятельная работа	2	Пешеходный туризм	Территория Верхошижемского района	Наблюдение
34	Апрель	05.05	11ч.30мин-13ч.30мин.	Самостоятельная работа	2	Пешеходный туризм	Территория Верхо	Наблюдение

			н.	работа			шижемского района	
35	Май	12.05	11ч.30мин- 13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Полоса препятствий пешеходного туризма	Тренировочная площадка - лесной стадион	Налюдение
36		19.05	11ч.30мин- 13ч.30мин.	Соревнование	2	Полоса препятствий пешеходного туризма	Тренировочная площадка - лесной стадион	Налюдение

### Второй год обучения.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		11.30-13.30.	Беседа-презентация	2	Вводное занятие. Правила поведения юных туристов. Оздоровительная роль туризма.	Кабинет №4, территория образовательной организации (ОО)	Диагностика, устный опрос
2			11ч.30мин- 13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Основы безопасности в природной среде. Основы безопасности дома и в школе.	Кабинет №4, территория ОО	Опрос
3				11ч.30мин	Тради	2	Личное	Каби

			н-13ч.30мин.	традиционное занятие		снаряжение и уход за ним.	кабинет №4	
4			11ч.30мин-13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Групповое снаряжение	Кабинет №4, территория ОО	Опрос
5			11ч.30мин-13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Питьевой режим на туристической прогулке	Кабинет №4	Опрос, наблюдение
6	Октябрь		11ч.30мин-13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Организация бивака и охрана природы	Кабинет №4	Опрос
7			11ч.30мин-13ч.30мин.	Самостоятельная работа	2	Организация бивака и охрана природы	Тренировочная площадка	Наблюдение
8			11ч.30мин-13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Туристическая группа в походном строю.	Территория ОО	Игра
9	Ноябрь		11ч.30мин-13ч.30мин.	Самостоятельная работа	2	Туристическая группа в походном строю.	Туристский маршрут	Опрос
10			11ч.30мин-13ч.30мин.	Самостоятельная работа	2	Туристическая группа в походном строю.	Туристский маршрут	Наблюдение, опрос

11			11ч.30мин- 13ч.30мин.		2	Туристическая группа в походном строю.	Туристский маршрут	Наблюдение
12	Декабрь		11ч.30мин- 13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение	Кабинет №4, территория ОО	Опрос, наблюдение
13			11ч.30мин- 13ч.30мин.	Самостоятельная работа	2	План местности	Тренировочная площадка на территории ОО	Опрос, игра
14			11ч.30мин- 13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Условные топографические знаки	Кабинет №4	Опрос
15			11ч.30мин- 13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Компас и его устройство. Ориентирование по компасу.	Кабинет №4	Наблюдение
16			11ч.30мин- 13ч.30мин.	Самостоятельная работа	2	Компас и его устройство. Ориентирование по компасу.	Кабинет №4, территория ОО	Опрос
17				11ч.30мин- 13ч.30мин.	Самостоятельная работа	2	Компас и его устройство. Ориентирование по	Тренировочная площадка - лесной

						компасу.	стадион	
18		11ч.30мин-13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Ориентирование на местности. Ориентирование по плану.	Территория ОО, прилегающие улицы посёлка	Опрос	
19		11ч.30мин-13ч.30мин.	Самостоятельная работа	2	Ориентирование на местности. Ориентирование по плану.	Территория ОО, прилегающие улицы посёлка	Соревнование	
20		11ч.30мин-13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Виды туристического ориентирования	Кабинет №4	Опрос	
21		11ч.30мин-13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Экскурсионное ориентирование	Экскурсионный маршрут по улицам посёлка	Опрос	
22	Февраль	11ч.30мин-13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Личная гигиена юного туриста. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки.	Кабинет №4	Опрос	
23		11ч.30мин-13ч.30мин.	Беседа-презентация	2	Оказание первой доврачебной помощи	Кабинет №4	Наблюдение	
24		11ч.30мин-	Традицион	2	Оказание первой	Кабинет №4	Соревнование	

			13ч.30мин.	ное занятие		доврачебной помощи.		
25	Март		11ч.30мин.-13ч.30мин.	Самостоятельная работа	2	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок.	Кабинет №4	Опрос, наблюдение
26			11ч.30мин.-13ч.30мин.	Самостоятельная работа	2	Способы транспортировки пострадавшего	Кабинет №4	Наблюдение
27			11ч.30мин.-13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Родословие	Кабинет №4	Наблюдение
28			11ч.30мин.-13ч.30мин.	Самостоятельная работа	2	Родословие	Кабинет №4	Наблюдение
29			11ч.30мин.-13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Земляки	Кабинет №4, краеведческий музей	Наблюдение
30	Апрель		11ч.30мин.-13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Азбука краеведения	Кабинет №4	Наблюдение
31			11ч.30мин.-13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Пешеходный туризм.	Кабинет №4	Опрос
32			11ч.30мин.-13ч.30мин.	Самостоятельная работа	2	Пешеходный туризм.	Кабинет №4	Опрос
33			11ч.30мин.-13ч.30мин.	Самостоятельная работа	2	Пешеходный туризм.	Кабинет №4	Опрос



34			11ч.30мин- 13ч.30мин.		2	Пешеходный туризм.	Туристский маршрут	Опрос
35	Май		11ч.30мин- 13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Туристские узлы. Полоса препятствий пешеходного туризма	Кабинет №4	Опрос, диагностика
36			11ч.30мин- 13ч.30мин.	Соревнование	2	Туристские узлы. Полоса препятствий пешеходного туризма	Тренировочная площадка «Лесной стадион»	Наблюдение, диагностика

### Третий год обучения.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		11ч.30мин- 13ч.30мин.	Беседа-презентация	2	Вводное занятие. История отечественного спорта и туризма. Правила поведения юных туристов.	Кабинет №4	Диагностика, устный опрос
2			11ч.30мин- 13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Основы безопасности. Личное снаряжение и уход за	Кабинет №4	Опрос

						ним.		
3		11ч.30мин-13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Групповое снаряжение	Кабинет №4	Опрос	
4		11ч.30мин-13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Организация биваков и охрана природы.	Тренировочная площадка - лесной стадион	Опрос	
5		11ч.30мин-13ч.30мин.	Самостоятельная работа	2	Организация биваков и охрана природы.	Тренировочная площадка - лесной стадион	Опрос	
6	Октябрь	11ч.30мин-13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Туристские костры	Тренировочная площадка - лесной стадион	Опрос, наблюдение	
7		11ч.30мин-13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Палатки и укрытия	Тренировочная площадка - лесной стадион	Опрос, наблюдение	
8		11ч.30мин-13ч.30мин.	Самостоятельная работа	2	Туристская группа в походном строю.	Туристский маршрут	Наблюдение	
9		11ч.30мин-13ч.30мин.	Самостоятельная работа	2	Туристская группа в походном строю.	Туристский маршрут	Наблюдение	
10	Ноябрь	11ч.30мин-13ч.30мин.	Самостоятельная работа	2	Питание туристской группы	Кабинет №4, тренировочная площадка	Наблюдение	
11		11ч.30мин	Беседа-	2	Условные	Каби	Игра	

			н- 13ч.30ми н.	презента ция		топографи ческие знаки.	нет №4	
12	Декабрь		11ч.30ми н- 13ч.30ми н.	Самос тоятель ная работа	2	Условные топографи ческие знаки.	Кабин ет №4	Опрос
13			11ч.30ми н- 13ч.30ми н.	Тради ционно е занятие	2	Топогра фическая карта	Кабин ет №4	Опрос
14			11ч.30ми н- 13ч.30ми н.	Самос тоятель ная работа	2	Топограф ическая карта	Кабин ет №4	Наблю дение
15			11ч.30ми н- 13ч.30ми н.	Тради цион ное занятие	2	Азимут.	Кабин ет №4	Опрос, наблуде ние
16			11ч.30ми н- 13ч.30ми н.	Тради цион ное занятие	2	Ориентир ование по компасу и карте	Кабин ет №4	Опрос
17			11ч.30ми н- 13ч.30ми н.	Самос тоятель ная работа	2	Ориентир ование по компасу и карте	Трени ровоч ная площад ка «Лес ной стадион »	Наблю дение
18	Январь		11ч.30ми н- 13ч.30ми н.	Тради цион ное занятие	2	Ориентир ование на местности	Окрест ности посёлка	Опрос
19			11ч.30ми н- 13ч.30ми н.	Самост оятельн ая работа	2	Ориентир ование по плану. Виды туристиче ского ориентиро вания	Террит ория посёлка	Наблю дение
20			11ч.30ми	Самост	2	Экскур	Выезд в	Наблю

			н- 13ч.30ми н.	оательн ая работа		сионное ориентиро вание.	г.Киров	дение
21	Февраль		11ч.30ми н- 13ч.30ми н.	Самост оательн ая работа	2	Экскур сионное ориентиро вание.	Выезд в г.Киров	Наблю дение
22			11ч.30ми н- 13ч.30ми н.	Тради цион ное занятие	2	Личная гигиена юного туриста.	Каби нет №4	Опрос
23			11ч.30ми н- 13ч.30ми н.	Тради цион ное занятие	2	Оказание первой доврачебн ой помощи.	Каби нет №4	Наблю дение
24			11ч.30ми н- 13ч.30ми н.	Тради цион ное занятие	2	Причины, характери стика травм. Способы оказания первой помощи.	Каби нет №4	Опрос
25	Март		11ч.30ми н- 13ч.30ми н.	Самос тоатель ная работа	2	Причины, характери стика травм. Способы оказания первой помощи.	Каби нет №4	Опрос, наблюде ние
26			11ч.30ми н- 13ч.30ми н.	Беседа- презент ация	2	Пищевые отравлени я.	Каби нет №4	Наблю дение
27			11ч.30ми н- 13ч.30ми н.	Тради цион ное занятие	2	Походная аптечка. Обязаннос ти санитара группы. Способы транспор тировки	Каби нет №4	Опрос, Наблю дение

						пострадавшего.		
28		11ч.30мин-13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Родословие	Кабинет №4	Опрос	
29		11ч.30мин-13ч.30мин.	Самостоятельная работа	2	Земляки	Краеведческий музей	Наблюдение	
30	Апрель	11ч.30мин-13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Культурное и природное наследие.	Кабинет №4	Опрос	
31		11ч.30мин-13ч.30мин.	Традиционное занятие	2	Культурное и природное наследие.	Кабинет №4	Опрос	
32		11ч.30мин-13ч.30мин.	Самостоятельная работа	2	Пешеходный туризм.(весна осень)	Туристский маршрут	Наблюдение	
33		11ч.30мин-13ч.30мин.	Самостоятельная работа	2	Пешеходный туризм.(весна осень)	Туристский маршрут	Наблюдение	
34		11ч.30мин-13ч.30мин.	Самостоятельная работа	2	Пешеходный туризм.(весна осень)	Туристский маршрут	Наблюдение	
35		Май	11ч.30мин-13ч.30мин.	Самостоятельная работа	2	Пешеходный туризм.(весна осень)	Туристский маршрут	Опрос
36	11ч.30мин-13ч.30мин.		Соревнование	2	Полоса препятствий	Тренировочная площадка	Наблюдение, соревнование	

			н.			пешеходного туризма	ка	вание
--	--	--	----	--	--	---------------------	----	-------

## 2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

**Входной контроль** в начале обучения. Определение уровня владения ЗУН обучающихся.

Способы:

- опрос

**Промежуточный контроль** проводится в конце каждой темы программы: определение степени усвоения обучающимися материала программы, определение готовности обучающихся к восприятию нового материала.

Способы:

- наблюдение;
- тематические опросы.

**Итоговый контроль** проводится в конце учебного года. Определение уровня развития обучающихся по итогам освоения программы.

Способы:

- соревнования,
- тестирование.

## 2.3. Условия реализации программы.

### *Методическое обеспечение.*

Программа предусматривает использование традиционных педагогических технологий (технология личностно – ориентированного и развивающего обучения, коллективного творчества и др.).

Программа реализуется через следующие формы занятий: беседа, практическое занятие, игра, самостоятельная работа, соревнование.

Занятия в соответствии с темой задачами имеют разную структуру.

В процессе образовательной деятельности используются следующие методы обучения: словесные (рассказ, беседа, объяснение и др), наглядные (наблюдение, показ образца, способа действия, рассматривание картин) практические (упражнения, самостоятельное выполнение заданий, освоение технологий, сотворчество).

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности.

*Эмоциональные методы:* поощрение, порицание, создание ярких наглядно - образных представлений, создание ситуации успеха, стимулирующее оценивание.

*Познавательные методы:* опора на жизненный опыт, познавательный интерес, создание проблемных ситуаций, побуждение к поиску решений, выполнение творческих заданий.

*Волевые методы:* предъявление учебных требований, информирование об обязательных результатах обучения, самооценка деятельности и коррекция, рефлексия поведения, прогнозирование деятельности.

*Социальные методы:* развитие желания быть полезным, выполнение поручений, создание ситуации взаимопомощи.

*Стимулирующие методы:* награждение поощрительными призами за успешное обучение.

**Дидактическое обеспечение** программы включает:

- видео- и фотоматериалы по темам занятий;
- наглядные пособия;
- раздаточный материал: рабочие тетради;
- литература для детей;
- методическая копилка игр для проведения физкультминуток.

**Материально – техническое обеспечение.**

Снаряжение и оборудование:

- Палатки туристические - 3 шт.
- Веревки, репшнуры – 7 шт.
- Карабины – 12 шт.
- Рюкзаки – 16 шт.
- Компасы – 10 шт.
- Спальный мешок – 12 шт.
- Каримат – 6 шт.
- Костровое оборудование – 1 комплект.
- Групповая мед. аптечка – 1 шт.
- Посуда для приготовления пищи. – 1 комплект.
- Карты топографические учебные. – 10 шт.
- Карты и схемы местности Верхошижемского района и Кировской области.
- Домино «Топографические знаки».

**Нормативное обеспечение.**

Место проведения занятий - оснащенный кабинет для размещения 10 рабочих мест.

Проводится инструктаж по технике безопасности на занятиях для обучающихся (Приложение1).

**Кадровое обеспечение.**

Данную программу может использовать педагог дополнительного образования, учитель НОШ, ООШ. Методическое обеспечение (конспекты занятий, практический материал и оборудование можно использовать по своему усмотрению и в соответствии с имеющейся базой).

**Информационное обеспечение.**

Компьютер с доступом к информационным ресурсам Интернет, литература (согласно списку).

## **2.4. Список литературы.**

### **Литература для педагогов:**

1. В.А. Ситников, Н.И. Перминова «Энциклопедия Земли Вятской» в 10-ти томах, областная писательская организация, 1995г.
2. Методические рекомендации по организации туристской, краеведческой и экскурсионной работы со школьниками 1981г.
3. Организация туристических походов, путешествий и слетов юных туристов. Киров 1980.
4. Соревнования по виду «Контрольный комбинированный маршрут» Киров.1991г.
5. ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения» Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися . М.: Изд-во «Канцлер», 2015г.
6. Школа юного краеведа. 3-4 классы: материалы к занятиям. Е.А. Ляшенко. В.: Изд-во «Учитель», 2007г

#### **интернет источники**

<http://turcenter-kirov.ru>

[http://studopedia.su/9\\_13859\\_planirovanie-turistsko-kraevedcheskoy-raboti-v-shkole.html](http://studopedia.su/9_13859_planirovanie-turistsko-kraevedcheskoy-raboti-v-shkole.html)

[http://tepka.ru/OBZh\\_10/3.html](http://tepka.ru/OBZh_10/3.html)

<http://zhyvoi.ru/7-kak-razvesti-koster.html>

<http://uceleu.ru/blog/educational/311.html>

<http://weles-tur.ru/vybor-mesta-dlya-ustanovki-palatki.html>

<https://lifehacker.ru/2013/12/24/first-aid/>

<http://voennizdat.com/konspekt/?mark=vtop&model=vtop6>

[http://tyr-zo.narod.ru/met/bardin.files/bar\\_5.html](http://tyr-zo.narod.ru/met/bardin.files/bar_5.html)

### **Литература для обучающихся:**

1. В.А. Ситников, Н.И. Перминова «Энциклопедия Земли Вятской» в 10-ти томах, областная писательская организация, 1995г.
2. Карты и схемы местности Верхошижемского района, Кировской области.
3. Карты топографические учебные. – 10 шт.
4. Схемы вязания туристических узлов.

## **Приложение № 1**

### **Правила безопасности жизнедеятельности**

#### **учащихся при проведении уроков по туризму, туристических походов, экскурсий, экспедиций**

##### **1. Общие требования безопасности**

К прогулкам, туристическим походам, экскурсиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Опасные факторы:

- изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;



- травмирование ног при неправильном подборе обуви, передвижении без обуви, а также без спортивной одежды;
- укусы животными, ядовитыми пресмыкающимися и насекомыми;
- отравление ядовитыми растениями, плодами и грибами;
- заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.

Для оказания первой медицинской помощи пострадавшим во время прогулки, туристического похода, экскурсии, экспедиции обязательно иметь аптечку с набором медикаментов и перевязочных средств.

## **2. Требования безопасности перед проведением уроков по туризму, туристического похода, экскурсии, экспедиции**

Пройти соответствующую подготовку, инструктаж и медицинский осмотр.

Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движения и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки или чулки.

Убедиться в наличии аптечки и ее укомплектованности необходимыми медикаментами и перевязочными средствами.

## **3. Требования безопасности во время уроков по туризму, туристического похода, экскурсии, экспедиции**

3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы.

3.2. Общая продолжительность прогулки не превышает 14 часов, а туристического похода, экскурсии, экспедиции не должна превышать для учеников 1-2 классов - 1 дня, 3-4 классов - 3 дней, 5-6 классов - 18 дней, 7-9 классов - 24 дней, 10-11 классов - 30 дней.

3.3. Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры.

3.4. Не пробовать на вкус растения, плоды и грибы.

3.5. Не трогать руками животных, пресмыкающихся, насекомых, а также колючие растения и кустарники.

3.6. При ходьбе не снимать обувь и не ходить босиком.

3.7. Не пить воду из открытых непроверенных источников, использовать для этого питьевую воду из фляжки, взятой с собой, или кипяченую воду.

3.8. Бережно относиться к природе, памятникам истории и культуре.

3.9. Уважать местные традиции и обычаи.

3.10. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителей группы об ухудшении здоровья или травмировании.

3.11. Немедленно оказывать помощь членам своей группы, а также всем другим людям, терпящим бедствие в районе работы группы.

3.12. Соблюдать правила техники безопасности и правила эксплуатации приборов и оборудования, используемых выездной группой, а также Правила пожарной безопасности.

3.13. Все выходы участников выездного мероприятия с места проживания допускаются только с разрешения руководства и в сопровождении взрослых участников или в составе групп со специально назначенным старшим из числа участников.

3.14. Запрещается неорганизованное передвижение по опасным участкам рельефа, спуски в пещеры, самовольные купания.

3.15. Во время контактов с местным населением необходимо быть вежливым и доброжелательным, не поддаваться на провокации, немедленно обращаться за помощью к руководителям или к окружающим в случае хулиганских выходок в отношении участников выездного мероприятия или их имущества.

#### **4. Правила поведения в железнодорожном транспорте**

Запрещается:

- стоять у края платформы во время прибытия железнодорожного состава;
- выходить в тамбур поезда дальнего следования без разрешения руководителя;
- высовываться из окон;
- выходить из вагона во время стоянки поезда без сопровождения взрослых;
- осуществлять посадку или выходить на ходу поезда;
- выбрасывать мусор из окон;
- находиться в тамбурах электричек;
- прислоняться к дверям;
- переходить железнодорожные пути в неустановленных местах.

#### **5. Правила поведения на пешеходных маршрутах**

5.1. Во время передвижения группы необходимо двигаться компактно, по имеющимся тропам и дорогам. Обязательно назначение в группе направляющего и замыкающего.

5.2. Движение вдоль шоссе дорог допускается только по обочине, навстречу движению транспорта. Выход на проезжую часть и движение правее руководителя или направляющего, а также движение вне группы запрещается.

5.3. Неорганизованное движение по опасным участкам рельефа (болота, брод), а также приближение к обрывам запрещается.

5.4. Запрещается бросать вниз с обрывов камни и иные предметы.

5.5. Каждый участник должен принять меры против укусов кровососущих насекомых (комаров, клещей и др.)

5.6. В случае отставания участников от группы необходимо организовать самостоятельные поиски в течение 3-5 часов, а в случае обнаружения потерявшихся - привлечь к поиску соответствующие службы и милицию.

5.7. В случае встречи со змеями или дикими животными не делать резких движений и попытаться выйти из поля их видимости.

5.8. При прохождении висячих мостов обязательно соблюдать дистанцию, указанную руководителем, запрещается раскачивание висячего моста.

5.9. В населенных пунктах, а также при переходе проезжей части необходимо соблюдать Правила дорожного движения.

5.10. В случае получения травмы оказать себе или участникам выездного мероприятия первую медицинскую помощь и в случае необходимости доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

5.11. Плавание разрешается только в сопровождении одного из руководителей выездной группы или ответственного за обеспечение безопасности работы на водном транспорте, назначаемого руководителем.

5.12. Использование плавсредств для передвижения или выполнения специальных экспедиционных работ допускается только в светлое время суток, при отсутствии ветра и атмосферных осадков.

5.13. В случае ухудшения погодных условий необходимо обеспечить возвращение плавсредства на базу или пристать к ближайшему берегу.

5.14. Купание с плавсредства, а также игры при нахождении на плавсредстве запрещаются.

## **6. Правила поведения на привалах и бивуаках**

6.1. Обустройство привала должно осуществляться по правилам, с учетом места организации стоянки.

6.2. Необходимо быть осторожным при обращении с колющими и режущими предметами, а также с кипятком.

6.3. Запрещается мыть посуду в водоеме.

6.4. В темное время суток следует быть осторожным при движении по лесу (возможно повреждение глаз).

6.5. Запрещается пользоваться открытым огнем и свечками в палатках.

6.6. Не брать в пути опасные предметы, а в случае нахождения их сразу сообщать руководителю.

6.7. Нельзя уходить из лагеря, не получив на это разрешения.

6.8. Не приближаться к агрессивно настроенным группам людей, а стараться обойти их стороной.

6.9. Ни в коем случае не поддаваться панике, постараться оценить обстановку и принять правильное решение.

6.10. Не принимать личных решений при обнаружении взрывоопасных предметов.

6.11. При уходе от стоянки необходимо погасить костер и убрать мусор.

Приложение № 2

## **Инструкция**

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

#### **1. Общие положения**

1.1. Настоящая инструкция является обязательной для исполнения педагогами дополнительного образования при организации учебно-тренировочных занятий в объединениях обучающихся.

1.2. Педагог дополнительного образования обеспечивает при проведении занятий правил и норм охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты.

1.3. Педагог дополнительного образования отвечает за жизнь и здоровье детей в период образовательного процесса от начала и до конца занятия, обеспечивает полную безопасность при проведении физических и спортивных занятий, оказывает первую доврачебную помощь, следит за соблюдением санитарно-гигиенических норм и состоянием помещения.

1.4. При зачислении детей в объединение по туризму и спортивному ориентированию необходимо заключение врача о допуске к занятиям и письменное заявление родителей о приеме в кружок (секцию).

1.5. Продолжительность занятий должна соответствовать возрасту обучающихся от 1 до 3 часов с обязательными перерывами, если занятия проводятся в помещении, 4 часов для практического занятия на местности.

## **2. Общие требования к безопасности на учебных занятиях**

2.1. В начале учебного года педагог должен провести вводный инструктаж по технике безопасности с соответствующим оформлением инструктажа в журнале, перед проведением походов, экскурсий, экспедиций, соревнований провести целевой инструктаж с обучающимися.

2.2. Темы о личной гигиене обучающихся во время тренировок, медицинском контроле и самоконтроле должны стоять в начале годового плана учебных занятий;

2.3. Физическая нагрузка во время тренировок должна соответствовать возрастным особенностям с учетом пола детей, а также их подготовленности;

2.4. В случае жалоб со стороны обучающихся на здоровье направлять их на обследование во врачебно-физкультурный диспансер или к врачу;

2.5. Не допускать к тренировочным нагрузкам детей без разминки или без соответствующей подготовки (инвентаря, специального снаряжения);

2.6. Допускать детей к занятиям только в той одежде, обуви и спортивной форме, которая соответствует месту занятий, погодным условиям походов, экскурсий, соревнований.

2.7. Перед наступлением весенне-летнего сезона проконтролировать своевременную вакцинацию и ревакцинацию обучающихся против клещевого энцефалита.

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

### ***Учебный класс, кабинет***

1. Место проведения учебно-тренировочных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам: быть хорошо освещенным, чистым, проветриваемым и т.д.

2. Во время проведения занятий пользоваться только исправными техническими средствами, в том числе бытовыми электроприборами и действовать согласно данным к ним инструкциям.

3. Строго соблюдать правила пожарной безопасности (запретить использование открытого огня и др.)

4. Не допускать подвижных игр во избежание травм.

5. Поддерживать дисциплину в группе во время занятий.

### ***Спортзал***

1. Спортзал должен соответствовать санитарно-гигиеническим нормам.

2. Перед тем, как приступить к тренировке, необходимо убедиться в безопасности ее проведения (высушить пол после проведенной влажной уборки, убрать спортивные снаряды, мячи, гири и др.)

3. Во время проведения тренировки пользоваться только исправным спортивным инвентарем, отвечающим требованиям техники безопасности и исправным.
4. Во избежание несчастного случая не разрешать детям входить в спортзал до начала тренировки.
5. Не оставлять детей одних в спортзале.
6. Обеспечить страховку детей при выполнении сложных спортивных упражнений.
7. Поддерживать дисциплину и организованность обучающихся во время занятий, не допускать шалостей на групповых занятиях с верёвками, на спортивных снарядах, в играх с мячом.

### ***Стадион, спортплощадка***

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

### ***Лыжная трасса***

1. Лыжные тренировки должны проводиться при температуре воздуха не ниже 280 С в светлое время суток.
2. Лыжная трасса должна быть пригодной для проведения на ней тренировок и быть безопасной. На лыжной трассе не должно быть мусора, бумаг, веток, бревен и т.д.
3. Сложность лыжной трассы должна соответствовать подготовленности обучающихся. Для новичков не должно быть очень крутых спусков и крутых поворотов на спусках.
4. На тренировке обучающиеся должны пользоваться исправным инвентарем (целыми лыжами с хорошо поставленным креплением, ботинками, лыжными палками).

### ***Полигон, тренировочная дистанция***

1. Местность и дистанция должны соответствовать возрастным особенностям детей.
2. Техническая сложность дистанции должна соответствовать уровню подготовленности детей.
3. Карты для тренировочных дистанций должны быть специальными - для спортивного ориентирования (подготовленные в утвержденных знаках).

4. Перед прохождением обучающимися дистанции необходимо довести до их сведения информацию о границах полигона и действиях в случае потери ориентировки.
5. По возможности спланировать дистанцию таким образом, чтобы каждого обучающегося можно было видеть (контролировать) несколько раз.
6. Начинаящие ориентировщики на дистанцию в незнакомой местности могут выходить только при наличии исправного компаса.
7. Не выпускать на дистанцию детей в спортивных трусах (шортах) и в майках с коротким рукавом.
8. Во время преодоления трассы путь движения не должен проходить по опасным местам (ж/д пути, дороги с интенсивным движением транспорта, плохо замерзшие реки и озера, непроходимые болота, обрывы и очень крутые склоны); по запретным для бега территориям (посевы, дачи, огороды и т.п.); через неблагоприятные в экологическом отношении участки (свалки, отстойники очистные сооружения и т.п.); через сплошные заросли крапивы, аралии и других растений, оказывающих раздражающее действие на организм спортсменов.
9. Для предотвращения укуса клеща проводить осмотр одежды детей через 3060 минут. Одежда в период активности клеща должна быть, желательно, из нейлона, брюки заправлены в носки или гетры-щитки, рубашка - в брюки.

***Требования по технике безопасности при перевозке транспортом***

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

