

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  
СТАРОШАЙГОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 4  
от «25» августа 2023 г.



**Утверждаю:**  
Директор МУДО «ЦДТ»  
Киреева Т.В.  
Приказ № 13-о/д от 25.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)  
«Техника пешеходного туризма  
и спортивного ориентирования»**

Направленность: туристско-краеведческая  
Уровень программы: ознакомительный  
Возраст обучающихся: 9 - 10 лет  
Срок реализации программы: 1 год (204 часа)  
Форма обучения: очная  
Язык обучения: русский

Составитель: Драгунов Владимир Дмитриевич,  
педагог дополнительного образования

с.Старое Шайгово  
2023г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа « Техника пешеходного туризма и спортивного ориентирования » имеет туристско-краеведческую направленность.

**Нормативные основания** для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Федеральный закон «Об образовании российской Федерации» от 29. 12. 2012 г. № 273-ФЗ;
- Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 г. № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09. 11. 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03. 09 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;
- СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования республики Мордовия от 04. 03 2019 г. № 211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия»;
- Устав МУДО «ЦДТ»;
- Локальный акт МУДО «ЦДТ» «Положение о разработке, порядке утверждения реализации и корректировки общеобразовательных программ».

Пешеходный туризм является одним из комплексных средств воспитания личности, он обладает наибольшей демократичностью и доступностью, не требует изначально высоких показателей в физическом и интеллектуальном развитии. Разнообразие и чередование форм и методов в пешеходном туризме позволяет осуществлять оптимальное общение между всеми членами коллектива и строится на принципе доступности.

Программа предусматривает освоение всего учебного материала на основе туристского путешествия. В туристском походе вырабатывается умение преодолевать трудности. Эти трудности лишь в редких случаях можно преодолевать в одиночку. Как правило, только усилия всей группы дают результат. Так ребята учатся коллективизму не на словах, а на деле. Нужно помнить и о том, что в походе ребята подчас раскрываются со всей иной стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для педагога, так как позволяет глубже понять натуру каждого ребенка и найти подход к нему.

**Актуальность программы** определяется необходимостью усвоения начального (базового) уровня туристско-краеведческой деятельности, необходимого для освоения туристского и краеведческого минимума и приобретения прочных навыков безопасного участия в туристских путешествиях. Данная программа предполагает усвоение базовых знаний, умений и навыков юного туриста, которые позволят ему в дальнейшем выбрать специализацию в одном из направлений.

**Новизна программы** заключается в комплексном воздействии педагогического влияния на все аспекты туристско-краеведческой деятельности. В туристской деятельности важен и принцип целостного воспитательного процесса и единства педагогического влияния, когда происходит одномоментное воздействие на интеллектуальную, эмоциональную и волевую сферы личности подростков, осуществляющее слияние образовательных, воспитательных и оздоровительных процессов.

**Педагогическая целесообразность** программы определяется ожидаемым развитием у обучающихся стойкого интереса и потребности к изучению родной природы, повышению своей туристской и спортивной квалификации.

### **Отличительные особенности программы.**

Программа подразумевает применение гуманистических технологий осуществления туристской деятельности реализующихся через личностно-деятельностный, диалогический и творческий подходы, что позволяет построить такую систему туристской деятельности в учебном объединении, которая будет максимально способствовать социализации и воспитанию личности подростка.

Принцип построения программы основывается на том, что в основе всех направлений туристско-краеведческой деятельности – от спортивного туризма и до школьного краеведения, лежит туристское путешествие – от простой прогулки до многодневной экспедиции. Поэтому, для успешного решения поставленных задач, необходимо заложить прочную и разнообразную основу в подготовке юных туристов-пешеходников, позволяющую им свободно ориентироваться во всех аспектах как пешеходного туризма, так и краеведческой деятельности.

## 2. Цель и задачи программы

### Цель программы:

- образование устойчивых социальных установок, черт характера,
- удовлетворение потребности в самореализации, самоутверждение,
- развитие познавательных интересов, развитие интеллектуальной, эмоционально-чувственной, творческой, духовной, эстетической, экологической культуры.

### Из задач программы можно выделить:

- *обучающие*: - усвоение необходимых начальных знаний о своем родном крае, о технике и тактике проведения туристского похода, о приемах организации туристского быта и обеспечения личной безопасности и пр.;
- *развивающие* – интеллектуальное, эстетическое и физическое развитие в процессе освоения учебного материала.;
- *воспитывающие* – формирование готовности к ответственному взаимодействию в коллективе, формирование и закрепление определённых групповых норм: пределы допустимого поведения в определённых ситуациях, включение в комплексное освоение окружающей действительности на принципах расширяющейся и углубляющейся спирали познания окружающего мира, воспитание любви к своему краю, отечеству, физическое и духовное совершенствование.

### Возраст детей, участвующих в реализации программы 11-16 лет

В составе кружка должно быть не менее 15 человек. Комплектуя состав, необходимо привлечь к занятиям несколько большее количество детей, учитывая последующий отсев кружковцев.

Заниматься в кружке могут, конечно, только хорошо физически развитые мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Поэтому, ведя запись желающих заниматься пешеходным туризмом, необходимо проконсультироваться с врачом, а в иных случаях и с родителями по вопросу допуска детей к походам и получить на каждого кружковца медицинскую справку — разрешение заниматься туризмом,

Нужно также получить письменное согласие родителей на посещение ребенком занятий кружка и его участие во всех походах.

Ни в коем случае не следует отказывать в приеме в кружок тем ребятам, которые в школе и дома не отличаются образцовой дисциплиной и послушанием. Хорошо известно, что труд и туризм, как никакое другое увлекательное для ребят дело, способны радикально ломать, перестраивать характеры. Надо учитывать и степень подготовленности ребят.

**Сроки реализации программы – 1 год**

**Объём программы:** программа рассчитана на 204 часа (32 часа- теория, 172 часа- практика).

**Формы обучения и виды занятий:** в программе предусмотренные часы на теоретические и практические занятия.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа.

**Сроки и продолжительность каникул:** зимние с 01 января по 09 января 2024 г., летние с 01 июня по 31 августа 2024г.

**При реализации программы используются различные методы обучения:**

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ, демонстрация иллюстративного материала, карт, оборудования;
- практические: вязание узлов, установка палатки, кострового оборудования, выполнение туристских элементов;
- игровые: игры - тренировки, викторины, соревнования;
- проблемный;
- исследовательский: решение топографических задач, составление карт.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: учебный, игровой (практический).

В качестве дидактических материалов при реализации программы используются игры:

- игра-викторина «Что взять с собой в поход»;
- «Топографический диктант»;

- туристическая игра «Туриада»;
- - тест-азимут, соревнования по ориентированию;
- соревнования по технике пешеходного туризма;

### **Ожидаемые результаты. Основные умения и навыки к концу обучения.**

По окончании курса пешеходного туризма обучающиеся должны знать:

#### **а) иметь представление:**

- об истории туризма,
- о видах и формах туризма,
- об основных элементах топографии,
- об условных топографических знаках,
- о гигиеническом обеспечении туристических путешествий
- о правилах медицинской подготовки,
- о правилах поведения в экстремальных ситуациях,
- о правилах безопасности во время стрельбы,
- о прохождении препятствий,
- о судействе на соревнованиях.

#### **б) уметь:**

- ориентироваться на местности по карте, по небесным светилам, по местным предметам, распределять личное снаряжение, устанавливать палатки, разводить костры, готовить пищу.

### **Форма подведения итогов**

Основными формами подведения итогов являются: выполнение разрядов, участие в соревнованиях, конкурсах, конференциях, спортивному ориентированию.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма занятий	
			Теоретич.	Практич.
1	Введение	2	2	-
2	Техника и тактика пешеходного туризма	108	23	85
3	Топография и ориентирование	24	4	20
4	Краеведение	10	2	8
5	Туристские слёты и соревнования	28	1	27
6	Физическая подготовка	30	-	30
7	Итоговое занятие	2	-	2
8	Зачетный туристический поход 3 степени сложности			
	<b>Итого</b>	<b>204</b>	<b>32</b>	<b>172</b>



## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов				Вариативная часть индивидуальные и групповые занятия
		всего	теория	Практика в помещении	Практика на местности	
<b>I</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	-	-
<b>II</b>	<b>Техника и тактика пешеходного туризма</b>	<b>108</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>47</b>	<b>18</b>
1.	Преодоление естественных препятствий	18	4	4	5	5
2.	Повторение туристских узлов, обвязки, беседки	8	-	8	-	-
3.	Повторение приёмов и способов преодоления препятствий с помощью специального снаряжения	12	-	-	12	-
4.	Приёмы преодоления технически сложных препятствий с использованием более сложной техники	10	-	-	10	-
5.	Безопасность в походе	12	2	1	4	5
6.	Туристское снаряжение	12	5	1	2	4
7.	Питание в туристском походе	11	3	2	6	
8.	Организация быта в походе	11	2	-	8	1
9.	Первая доврачебная помощь	8	4	2	-	2
10.	Организация, подготовка, проведение и итоги туристских походов	6	3	2	-	1
<b>III</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>2</b>
1.	Ориентирование по местным признакам и явлениям	4	4	-	-	-
2.	Условные знаки спортивных и топографических карт	2	-	2	-	-
3.	Чтение карт (повторение)	2	-	2	-	-
4.	Определение азимута на карте и на местности (повторение)	8	-	2	6	-
5.	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	8	-	-	6	2
<b>IV</b>	<b>Краеведение</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
1	Население Республики Мордовии: количество,	2	2	-	-	--

	национальный состав, сельское и городское население					
2.	Географическое положение и основные ресурсы Республики Мордовии	2	-	2	-	-
6.	Экскурсионная поездка	6	-	-	6	-
<b>V</b>	<b>Туристские слёты и соревнования</b>	<b>28</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>6</b>
1.	Контрольно-туристический маршрут	18	-	1	13	4
2.	Туристические конкурсы	8	-	2	4	2
3.	Участие в туристских соревнованиях	2	1	-	1	-
<b>VI</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>5</b>	<b>17</b>	<b>8</b>
1.	Общая физическая подготовка	14	-	5	5	4
2.	Специальная физическая подготовка	16	-	-	12	4
<b>VII</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>VIII</b>	<b>Зачётный туристский поход 3 степени сложности</b>	<b>Вне сетки заняти й</b>				
	<b>ИТОГО</b>	<b>204</b>	<b>32</b>	<b>38</b>	<b>100</b>	<b>34</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Тема занятия	Элементы содержания	Вид контроля	Домашнее задание	Оборудование Наглядность Информационное обеспечение
<b>1. Введение- 2 ч</b>					
1.	Введение  Общая и специальная физическая подготовка.	Согласование расписания. Вводный инструктаж по технике безопасности. Просмотр фильма о походах. Выполнение контрольных нормативов.	фронтальный Индивидуально-групповой	-	Фильм о прошлогодних походах.
<b>II. Техника и тактика пешеходного туризма. 108 часов</b>					
2	Преодоление естественных препятствий.	Движение на крутых склонах. Движение в горах. Правила ходьбы: темп, интервал, постановка стопы, положение корпуса, правило трёх точек опоры. Техника преодоления крутых склонов. Подъём «в лоб» в три такта. Использование альпенштока.	Фронтальный Фронтальный		Слайд-фильм Слайд-фильм
3.	Преодоление естественных препятствий. п/м	Виды страховки: верхняя и нижняя, статическая и динамическая, групповая и самостраховка. Правила и приёмы страховки.	Фронтальный Фронтальный		Веревка длиной 15 метров, альпеншток, репшнуры, карабины
4.	Преодоление естественных	«Траверс склона»	Фронтальный		Веревка длиной 15 метров, альпеншток, репшнуры,

	препятстви й. п/м				карабины
		Самозадержание при падении. Страховка.	Индивидуаль но-групповой		
5.	Преодолен ие естественн ых препятстви й. п/м	Спуск и подъем по склону с самонаведением перил спортивным способом. Спуск и подъем по склону с самонаведением перил спортивным способом.	Фронтальный		Веревка длиной 15 метров, альпеншток. Карабины.
6.		Итоговое занятие. Лично-командные мини-соревнования.	Индивидуаль но-групповой		Веревка длиной 15 метров, альпеншток, репшнуры, карабины
7.	Преодолен ие препятстви й с помощью специально го снаряжени я п/п	Переправа по параллельным верёвкам с самонаведением перил.	Фронтальный		2 верёвки длиной 10-15 м, карабины, грудная обвязка
8.	Преодолен ие препятстви й с помощью специально го снаряжени я п/м	Навесная переправа.	Фронтальный		2 верёвки длиной 10-15 м, карабины, грудная обвязка, беседка.
9.	Преодолен ие препятстви й с помощью специально	Преодоление болота	Фронтальный		4 жерди длиной 3-4 метра.

	го снаряжения п/м				
10.	Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения п/м	Итоговое занятие. Лично-командные мини-соревнования.	Индивидуально-групповой		Веревка длиной 15 метров, альпеншток, репшнуры, карабины
11.	Вязка туристских узлов. п/п	Вязка узлов: «схватывающий», «прямой», «булинь», «проводник», «восьмёрка», «удавка». Узлы: «академический», «ткацкий», «двойной рыбацкий»	Индивидуально-групповой	Повторить узлы	Репшнуры.
12.	Вязка туристских узлов. п/п	Грудная обвязка, беседа. – повторение	Индивидуально-групповой		Репшнуры.
13.	Вязка туристских узлов. п/п	Итоговое занятие по вязке узлов. Соревнования на личное первенство в группе.	индивидуальный		Репшнуры.
14.	Безопасность в походе.	Опасности, обусловленные социальными факторами: неподчинение распоряжениям руководителя, паника, буза и т.п. Действия руководителя и командира туристской	Фронтальный		

		<p>группы.</p> <p>Личная подверженность опасности:</p> <p>физическая слабость, хронические болезни, нарушения нервной системы, неопытность,, утомление.</p>			
15.	Безопасность в походе. п/п	<p>Слабая физическая и техническая подготовленность</p> <p>Действия туриста при отставании от группы (заблудился, потерялся).</p>	Фронтальный		
16.	Безопасность в походе. п/м	<p>Изготовление из природным и подручных материалов: снегоступов (болотоступов), маски для защиты от солнечных ожогов, «рюкзака».</p> <p>Психологическая игра «Катастрофа»</p>	Индивидуально-групповой		
17.	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие всех частей тела. Игра в волейбол.	Индивидуально-групповой		Скакалки, волейбольные мячи.
18.	Общая физическая подготовка	Весёлые старты. Игра в волейбол.	Индивидуально-групповой		Скакалки, волейбольные мячи. Обручи, гимнастические скамейки и др.
19.	Туристское снаряжение.	<p>Особенности личного и группового снаряжения в лыжном туризме. Требования к нему.</p> <p>Примус. Устройство. Техника безопасности при работе с примусом.</p>	Фронтальный		

20.	Туристское снаряжение. п/м	Устройство, назначение и применение специального туристского снаряжения для зимних походов. Волокуша для транспортировки пострадавшего. Изготовление волокуши.	Фронтальный Индивидуально-групповой		
21.	Туристское снаряжение. Т, п/п	Ремонтный набор для лыжного похода. Ремонт лыж. Обязанности ремонтника в туристском походе.	индивидуальный		
22.	Туристское снаряжение. т	Итоговое занятие в форме теста.	Фронтальный		
23.	Общая физическая подготовка	Элементы акробатики и гимнастики. Игра в баскетбол.	Индивидуально-групповой		Спортивные маты, баскетбольный мяч.
24.	Общая физическая подготовка	Элементы акробатики и гимнастики. Игра в мини-футбол.	Индивидуально-групповой		Спортивные маты, футбольный мяч.
25.	Питание в туристском походе.	Особенности организации питания в зимнем походе.	Фронтальный		
26.	Питание в туристском походе. Т	Транспортировка продуктов. Упаковка продуктов. Обязанности завхоза по питанию.	Индивидуально-групповой		Мешки для продуктов матерчатые и полиэтиленовые, пластиковые бутылки.
27.	Питание в туристском походе. Т, п/п	Организация дежурства на кухне. Обязанности дежурных. Распределение и учёт продуктов.	Индивидуально-групповой		
28.	Питание в	Рецепты походных	Фронтальный		Костровые

	туристском походе. п/м	блюд. Поход выходного дня с отработкой приготовления походных блюд. Рецепты походных блюд. Поход выходного дня с отработкой приготовления походных блюд.			принадлежности , вёдра.
29.	Питание в туристском походе. п/м	Рецепты походных блюд. Поход выходного дня с отработкой приготовления походных блюд. Рецепты походных блюд. Поход выходного дня с отработкой приготовления походных блюд.	Фронтальный		Костровые принадлежности , вёдра.
30	Специальная физическая подготовка .	Упражнения с сопротивлением в парах. Подвижные игры. Новогодняя эстафета.	Индивидуально-групповой		
31.	Организация быта в походе. Т	Организация быта в экстремальных ситуациях. Ночлег без палатки.	Фронтальный	Принести топорик, ножовку , верёвки.	
32.	Организация быта в походе. п/м	Строительство укрытий: навесов, шалашей.	Фронтальный Индивидуально-групповой		Топорик, ножовка, верёвки
33.	Организация быта в походе. п/м	Строительство простейших бытовых сооружений.	Индивидуально-групповой		Топорик, ножовка, верёвки
34.	Организация быта в походе. п/м	Игра на местности «Робинзон»	Индивидуально-групповой		Топорик, ножовка, верёвки
35.	Первая доврачебная	Медицинская аптечка для многодневного	Фронтальный		Медицинская аптечка.



	я помощь. т	похода. Перечень и назначение лекарственных препаратов.			
36.	Специальная физическая подготовка.	Бег на лыжах 5 км.	Индивидуально-групповой		Лыжный инвентарь.
37.	Первая доврачебная помощь. т	Отравление бензином, угарным газом. Травмы головы и туловища.	Фронтальный	Принест и бинты	Таблицы
38.	Первая доврачебная помощь. п/п	Повязка головы, лица, шеи. Обязанности медика в туристском походе.	Индивидуально-групповой		Учебные таблицы, бинты.
39.	Специальная физическая подготовка.	Развитие выносливости. Бег на лыжах 5 – 10 км.	Индивидуально-групповой		Лыжный инвентарь.
40.	Первая доврачебная помощь. т Организация, подготовка, проведение и итоги туристских походов. Т	Лекарственные растения. Тестовое задание. Оформление походной документации. Выбор маршрута.	Фронтальный		Таблицы с лекарственными растениями. Маршрутный лист, карта.
41.	Специальная физическая подготовка.	Лыжная подготовка. Спуски и подъемы. Лыжная эстафета 4x1,5 км.	Индивидуально-групповой		Лыжный инвентарь.
42.	Организация, подготовка, проведение и итоги	Копирование и пересъемка картографических материалов.	Индивидуально-групповой		Карты, калька.

	туристских походов. п/п				
43	Приёмы преодоления техниче-ски сложных препятстви-й. п/м	Преодоление препятствий в зимнем походе. Преодоление «траверса» склона на лыжах	Фронтальный Индивидуаль-но-групповой	Принест и лыжи	Верёвка.
44.	Приёмы преодоления техниче-ски сложных препятстви-й. п/м	Преодоление оврагов в лыжном походе. Подъём в крутой угол с помощью верёвок.	Индивидуаль-но-групповой		Две верёвки.
45.	Приёмы преодоления техниче-ски сложных препятстви-й. п/м	Мини соревнования по преодолению препятствий.	Индивидуаль-но-групповой		Верёвки.

### III ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ. 24 ЧАСА.

46.	Ориенти-рование по местным признакам и явлениям . т	Ориентирование по одиноко стоящему дереву, муравейнику, одиночному камню, звёздам и т.д.	Фронтальный		
47.	Ориенти-рование по местным признакам и явлениям . т	Викторина «ориентирование по местным признакам».	Фронтальный		
48.	Условные знаки спортивных карт и	Повторение знаков. Повторение понятия масштаб. Топографический	Фронтальный Индивидуаль-но-групповой		Спортивные и топографические карты.

	топографических карт. Чтение карт.	диктант.			
49.	Определение азимута на карте.	Повторить понятие азимута. Как определить азимут на карте, имея транспортир или компас.	Индивидуально-групповой		Компас, карта.
50	Определение азимута на местности.	Ходьба по заданному азимуту. Определение высоты дерева. Определение расстояния до недоступного предмета. Азимутальный ход.	Индивидуально-групповой		Компас, карта.
51.	Специальная физическая подготовка.	Упражнения на выносливость. 6-и минутный бег – зачёт.	фронтальный		
52.	Определение азимута на местности. Итоговое занятие.	Мини-соревнования по азимутальному ходу.	Индивидуально-групповой		Компас, карта.
53.	Спортивное ориентирование. п/м	Особенности зимнего ориентирования. Учебное занятие по ориентированию.	Фронтальный		Компас, карта.
54.	Спортивное ориентирование. п/м	Соревнования по ориентированию в группах. привязка. Одиночное ориентирование. Соревнования в группе.	Индивидуально-групповой		.Компас, карта.
<b>IV КРАЕВЕДЕНИЕ 10 часов</b>					
55.	Население	Количество, национальный состав,	Фронтальный		

	Республики Мордовии и т	сельское и городское население.			
56.	Географическое положение Республики Мордовии.	Работа с картой Республики Мордовии, Старошайговского района.	Индивидуально-групповой		Карта Республики Мордовии, Старошайговского района.
57.	Экскурсионная поездка.	Занятие в Национальном центре с. Старая Теризморга.	Фронтальный		
58.	Спортивное ориентирование. п/м	Соревнования по ориентированию по выбору	Индивидуально-групповой		.Компас, карта.
59	Спортивное ориентирование. п/м	Соревнования по ориентированию в заданном направлении Одиночное ориентирование. Соревнования в группе.	Индивидуально-групповой		.Компас, карта.
<b>У ТУРИСТСКИЕ СЛЁТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ 28 часов.</b>					
60.	Контрольно-туристский маршрут	Технические этапы: спуск с самостраховкой, подъем с самостраховкой, преодоление оврага по бревну с перилами с наведением челночной верёвки,	Фронтальный		Верёвки, жерди, репшнуры, карабины, альпеншток.
61	Контрольно-туристский маршрут	преодоление заболоченного участка по кладу из жердей. Траверс склона с самонаведением перил.	Индивидуально-групповой		
62.	Контрольно-туристский маршрут	Разжигание костра с кипячением воды. Организация и проведение бивака.	Индивидуально-групповой		

	Этапы туристских навыков.				
63.	Этапы ориентирования.	Открытый, маркированный, обозначенный, азимутальный. Привязка, движение по легенде.	Индивидуально-групповой		Карта, легенда, компас.
64	Итоговое занятие по КТМ	Постановка и прохождение дистанции КТМ	Индивидуально-групповой		
65.	Техника пешеходного туризма	Этапы: преодоление брода стенкой, параллельные верёвки. Навесная переправа, крутонаклонная переправа.	Индивидуально-групповой		
66.	Техника пешеходного туризма	Личные соревнования по ТПТ.	Индивидуальный		
67.	Техника пешеходного туризма	Командные соревнования по ТПТ.	Индивидуально-групповой		
Физическая подготовка- 30 ч.					
68.	Итоговое занятие- 2 ч.	Зачёты по физической подготовке. Подведение итогов обучения. Обсуждение похода.	Фронтальный, индивидуальный-групповой.		

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материальное обеспечение программы:

В школе имеется: комплексная спортивная площадка, спортивный зал 9x18, оснащенный специальным оборудованием для проведения занятий по туристической технике, скалолазанию

### Методическое обеспечение программы.

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1	Лыжи пластиковые	шт	50
2	Палатки туристические	шт	10
3	Карабины альпинистские	шт	70
4	Страховочные системы туристические	шт	23
5	Спальные мешки	шт	25
6	Призмы для ориентирования	шт	20
7	Компостеры для ориентирования	шт	20
8	Компасы	шт	6
9	Рюкзаки	шт	10
10	Примусы туристические	шт	3
11	Котелки туристические	шт	6
12	Веревки альпинистские	м	500
13	Устройство для подъема «Жумар»	шт	15
14	Устройство для спуска «Восмерка»	шт	30

15	Ролики	шт.	15
16	Каски	шт	15
17	Курвиметр	шт	1
18	Переноски для верёвок	шт	20

### **Форма подведения итогов**

Основными формами подведения итогов являются: выполнение разрядов, участие в соревнованиях, конкурсах, конференциях, спортивному ориентированию.

## **ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.**

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Воспитание - это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирования у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойная Человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки занимающихся тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включает: воспитание патриотизма; воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия).

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором; в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристических мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

### **Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

### **Основные воспитательные мероприятия:**



- просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- экскурсии, культпоходы в театры, на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

### **План спортивных мероприятий.**

В течение года планируется принять участие в следующих мероприятиях:

1. Республиканские соревнования по туризму среди школьников Республики Мордовии «Золотой компас – 2023».
2. Республиканские соревнования по скалолазанию среди школьников Республики Мордовии «К вершинам – 2023»
3. Республиканские соревнования по туризму среди школьников Республики Мордовии «Восхождение - 2023».
4. Республиканские соревнования по поисково-спасательным работам среди школьников Республики Мордовии «Испытай себя - 2023».
5. Республиканские соревнования по туризму среди школьников Республики Мордовии «Тропа приключений- 2023».
6. Республиканские соревнования по скалолазанию среди школьников Республики Мордовии «Вертикальный предел - 2023».
7. Республиканские соревнования по туризму среди школьников Республики Мордовии «Точка опоры - 2023».
8. Республиканские соревнования по туризму среди школьников Республики Мордовии «Грани Возможного- 20212
9. Первенство Республики Мордовия по туризму на лыжных дистанциях.
10. Первенство Республики Мордовия по спортивному ориентированию.
11. Республиканские соревнования «Школа безопасности».

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Для педагога**

1. Курилов В.И. Туризм. М., 1988
2. Берман А.Е. Юный турист. М., 1977
3. Верба И.А и др. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия. М., 1983
4. Энциклопедия земли Мордовской. Т 1-10. Саранск, 1994-2000
5. Природа Республики Мордовии Саранск, 1967
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., 1986
7. Штюмер Ю.А. опасности в туризме, мнимые и действительные. М., 1981
8. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., 1995
9. Правила соревнований по спортивному ориентированию. М., 1995
10. Кодыш Э.Н. и др. Туристские слёты и соревнования. М., 1984
11. Кошельников С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся.

### **Для учащихся:**

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., 1981
2. Бубнов В.Г. и др. Основы медицинских знаний. Учебное пособие для учащихся 1-11кл. М., 1977
3. Фалевский С.В. Основы спортивного ориентирования. Пособие для начинающих спортсменов. Киров, 1988
4. Атлас Республики Мордовия. М., 1997
5. Историко-этнографический атлас Республики Мордовия. М., 1998