

РЕСПУБЛИКА КРЫМ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
«ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И  
КРАЕВЕДЕНИЯ»

ПРИНЯТО

Методическим советом  
ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»  
от «29» августа 2025 г.  
Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО

*Жиликов В. А.*  
*Жиликов В. А.*  
*Жиликов В. А.*  
М.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»  
Е. А. Осокина

20 г. «29» августа 2025 г.

М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Спортивный туризм»

Направленность	туристско-краеведческая
Срок реализации программы	1 год
Вид программы	авторская
Уровень	стартовый
Возраст обучающихся	6 -17 лет
Составитель	Жиликов В. А., педагог дополнительного образования

г. Симферополь  
2025 год

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);

- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Устав ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК».

**1.1.1. Направленность программы** – туристско-краеведческая, так как программа способствует развитию компетенций учащихся в области спортивного туризма и краеведения.

**1.1.2. Актуальность программы** - обусловлена федеральной «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года», которая декларирует необходимость формирования у учащихся навыков, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека через обновление содержания дополнительного образования. Среди приоритетных направлений в этом процессе, ставших основными векторами разработки данной программы, в Концепции обозначены:

- создание условий для вовлечения детей в туристскую и краеведческую деятельность в целях изучения как малой Родины, так и России в целом посредством организации различных профильных форм работы, а также для вовлечения в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта;
- развитие командных, индивидуальных и игровых видов деятельности, способствующих физическому, духовному, интеллектуальному, здоровью сберегающему и патриотическому воспитанию детей;

- обеспечение междисциплинарного подхода в части интеграции с различными областями знаний (биологией, географией, литературой и др.);
- содействие формированию у учащихся знаний, умений и навыков, связанных с безопасным пребыванием в условиях природной среды;
- создание условий для воспитания и развития личности, а также для социализации учащихся.

На сегодняшний день остро стоит вопрос о воспитании здорового образа жизни человека, погруженного в современное стрессовое пространство. В условиях перегруженности детей в школе, малоподвижного образа жизни, негативного влияния СМИ, слабого контроля со стороны семьи необходимо учить подрастающее поколение адаптироваться в быстро меняющейся среде, воспитывая способности к самовывживанию. Этому способствует предлагаемая программа, в рамках реализации которой создаются условия для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и самоопределения личности.

**1.1.3. Новизна программы** отражается в том, что на каждом из этапов реализуется единая технология обучения: заранее продуманное усложнение программного материала, практическая направленность содержания образования, обеспечение безопасности жизни и здоровья детей, одновременная целостность и индивидуализация образовательного процесса, применяется в должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности учащихся детей.

Программа дает основные знания и умения, без освоения которых сложно и небезопасно заниматься каким-либо видом туризма.

**1.1.4. Отличительной особенностью программы** является дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает ребенку выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность, а работа организовывается таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость. насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, переключение с воспроизводящих видов деятельности на активные творческие и поисковые виды.

Содержание программы характеризуется максимальной практико-ориентированностью и равноценным соотношением занятий спортивным туризмом и активным пешеходным туризмом, взаимодополняющих друг друга. В основу образовательного процесса положено применение оздоровительно-спортивной и познавательной деятельности учащихся на свежем воздухе и в природной среде.

**1.1.5. Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что в туризме реализуются воспитание, образование, оздоровление и развитие комплексно, в естественных условиях. Передвижение с рюкзаком и преодоление естественных препятствий – физическое развитие. Нахождение на свежем воздухе – оздоровление. Необходимость переносить разнообразные погодные условия – закалка организма. Красота окружающей природы – эстетическое воспитание. Установка бивака, приготовление пищи, умение выполнять разнообразную работу – трудовое воспитание. Взаимоотношения участников похода, необходимость взаимопомощи, дисциплины, ответственности – социальное и морально-нравственное воспитание. Знакомство с природными богатствами своей страны, с ее историческими и культурными памятниками – патриотическое воспитание; приобретение новых знаний и полезного опыта – образование.

### **1.1.6. Адресат программы.**

#### **7-9 лет**

Характерные черты этого возраста — подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем.

#### **10-13 лет**

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

#### **14-17 лет**

Этот возраст называют подростковым. Это наиболее сложный, критический период. Главная особенность подросткового периода — резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию. Несмотря на это, этот возраст — самый благоприятный для творческого и профессионального развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности. Именно в этот период молодой человек входит в противоречивую, часто плохо понимаемую жизнь взрослых, он как бы стоит на ее пороге, и именно от того, какие на данном этапе он приобретет навыки и умения, какими будут его социальные знания, зависят его дальнейшие шаги.

### **1.1.7. Объем и срок освоения программы, уровень программы, формы обучения**

Программа рассчитана на 144 учебных часа, срок освоения один год.

Уровень программы — базовый.

Форма обучения — очная.

Форма реализации — Сетевое взаимодействие.

### **1.1.8. Особенности организации образовательного процесса**

Организация образовательного процесса происходит в соответствии с индивидуальными учебными планами в творческих объединениях, сформированных в

группы учащихся одного или разного возраста, являющихся основным составом объединения «Спортивный туризм», состав группы постоянный, занятия групповые, индивидуально – групповые, виды занятий определяются содержанием программы.

### **1.1.9. Режим занятий**

Режим занятий: занятия проводятся еженедельно 2 раза в неделю по 2 часа в соответствии с утверждаемым расписанием, с перерывами по 15 минут, общее количество часов в год – 144. Наполняемость группы не менее 20 человек.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание условий для развития, самореализации и привитие позитивных жизненных ценностей учащихся посредством обучения спортивному туризму.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

### *1) обучающие:*

- расширить систему знаний учащихся о здоровье и здоровом образе жизни;
- развить туристские навыки;
- развить и совершенствовать навыки владения техникой и тактикой спортивного туризма;
- расширить знания и умения оказания первой помощи пострадавшим;
- закрепить навыки выживания в экстремальных ситуациях;
- научить приемам наблюдения за особенностями природного ландшафта и грамотного описания увиденного;
- расширить кругозор и знания учащихся об окружающем мире;

### *2) развивающие:*

- развивать физическую и познавательную активность учащихся;
- улучшать разностороннюю физическую и функциональную подготовленность учащихся;
- прививать навыки самообслуживания в природных условиях;
- развивать логическое мышление и устную речь;
- укреплять здоровье;
- развивать у учащихся уверенность в себе, способность быстро находить правильное решение в трудной ситуации, т.д.;

### *3) воспитательные:*

- сформировать жизненную самостоятельность и волевые качества;
- воспитать трудолюбие, ответственность, дисциплинированность;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- выработать организаторские навыки, умение вести себя в коллективе.
- воспитать любовь к родному краю и бережное отношение к природе.

### 1.3. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы «Спортивный туризм» направлена на формирование у детей общероссийской гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России; воспитание культуры межнационального общения с использованием культурного наследия регионов, традиций народов Российской Федерации; развитие доброжелательности в оценке работы товарищей и критическое отношение к выполнению своей работы; воспитание чувства ответственности, трудолюбия и стремления к саморазвитию.

**Цель воспитательной работы:** создание благоприятной среды для повышения личностного роста учащихся, их развития и самореализации.

**Задачи воспитательной работы:**

- расширение и углубление знаний учащихся по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, физической подготовки;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы;
- воспитание потребности в занятии физической культурой, спортом, совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека;
- воспитание чувства гражданственности, патриотизма, терпимости, трудолюбия, целеполагания, мотивационной деятельности;
- формирование духовно-нравственных качеств личности (доброта, честность, воля к победе, ответственность).

**Ожидаемые результаты:**

- вовлечение большого числа учащихся в деятельность данного направления и повышение уровня сплоченности коллектива;
- улучшение психического и физического здоровья учащихся;
- сокращение детского и подросткового травматизма;
- развитие разносторонних интересов и увлечений детей.

**Формы проведения воспитательных мероприятий:** беседа, игра, викторина, соревнование, видеоэкскурс, акция, мастер-класс, обучающие занятия.

**Воспитательные мероприятия по количеству участников:** групповые, парные, индивидуальные.

**Воспитательные мероприятия по содержанию воспитания:** познавательные, духовно-нравственные, культурно-досуговые, гражданско-патриотические, профилактические.

**Методы воспитательного воздействия:** словесные, практические и др.

Программа предполагает проведение туристских мероприятий, связанных с организацией и проведением туристских походов, слетов и соревнований в природной среде познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами.

Для реализации воспитательных задач педагогом разрабатывается план воспитательной работы объединения (Приложение 3.5).

## 1.4. Содержание программы

### 1.4.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего	Аудиторные часы		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2	Основы туристской подготовки	62	22	40	Соревнование
3	Ориентирование на местности	22	7	15	Практическое задание
4	Краеведение	14	4	10	Творческое задание
5	Основы гигиены. Первая доврачебная помощь	18	6	12	Тестирование. Конкурс
6	Общая и специальная физическая подготовка	24	2	22	Сдача нормативов
7	Подведение итогов	2		2	Творческий отчет
<b>Всего:</b>		<b>144</b>	<b>42</b>	<b>102</b>	

Возможны дополнительные практические занятия в виде походов выходного дня, тренировок, экскурсий.

### 1.4.2. Содержание учебного плана

#### Тема 1. Вводное занятие (2 ч)

*Теория.* Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочного процесса, соревнований, слетов, походов, поездок и т.д. Права и обязанности руководителя при проведении туристского мероприятия, путешествия. Обсуждение и утверждение плана работы на предстоящий год обучения. Законы, правила, нормы поведения юных туристов.

*Практика.* Просмотр познавательного видео. Обсуждение.

*Форма контроля.* Беседа.

#### Тема 2. Основы туристской подготовки (62 ч.)

*Теория.* Виды спортивного туризма. Туристские нормативы.

Дисциплина «Дистанция-пешеходная». Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения. Этапы дистанции и способы их преодоления. Понятие дистанции и этапа. Правила прохождения этапов. Техника безопасности на этапе.

Дисциплина «Маршрут». Личное снаряжение на маршруте. Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3-хдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу. Правила эксплуатации, ремонт и хранение личного снаряжения. Групповое

снаряжение на маршруте. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного комплекта, групповой аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Правила эксплуатации, ремонт и хранение группового снаряжения.

Правила движения в походе и преодоление препятствий. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Техника безопасности при проведении туристских походов. Дисциплина в походе и на полевых занятиях – основа безопасности. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Основные правила безопасного поведения учащихся в природе. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий в походе и вовремя костровых работ. Организация самостраховки. Использование простейших узлов и техника их вязания.

Туристские должности в группе. Постоянные должности в группе: руководитель группы, командир, заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением (завснар), проводник (штурман), краевед, санитар (медик), ремонтный мастер (ремонтник), фотограф и т.д. Временные должности: направляющий и замыкающий, дежурные по кухне, их обязанности.

Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-хдневном походе. Общая схема составления меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра,

определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практика. Упражнения по использованию страховочной системы: надевание, подгонка и снятие, размещение карабинов, страховочных рукавиц и прусика самостраховки на системе участника. Работа на этапах дистанции. Отработка техники и тактики действий на этапе. Подбор личного снаряжения для летнего или зимнего похода без ночевки, с ночевкой. Упражнения с личным снаряжением: укладка и подгонка рюкзака, распаковка и сворачивание спального мешка, распаковка и укладка изолирующего коврика. Составление

списка снаряжения к полевым занятиям, походам, соревнованиям. Подбор группового снаряжения, проверка комплектности и исправности, укладка в рюкзаки. Уход за снаряжением, его мелкий ремонт. Упражнения по установке палатки. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников и валежник, по заболоченной местности. Отработка в походе или на туристской прогулке техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения его итогов. Составление меню и списка продуктов для 1-3-хдневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Полевая практика: подбор мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развертывание и свертывание бивака, разжигание костра.

Подготовка к походу. Разработка 1-3-хдневного маршрута: определение цели, района и нитки, составление плана подготовки похода, распределение обязанностей в группе, подбор карт, составление плана-графика движения, подбор личного и группового снаряжения, оформление маршрутного листа.

Подведение итогов туристского похода. Составление отчета о походе, подготовка фотоальбома, видеofilmа. Мелкий ремонт и сдача снаряжения. Оформление документов для получения значков, разрядов.

*Форма контроля.* Соревнование.

### **Тема 3. Ориентирование на местности (22 ч.)**

*Теория.* Понятие о топографической и спортивной карте. Понятия «местность», «карта», «топография». Роль топографии и топографических карт, значение топокарт для туристов. Элементы карты. Масштаб, его виды, масштабы топографических карт. Карты для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Понятие рельефа. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.

Компас. Работа с компасом. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Понятие ориентира, виды ориентиров. Понятие азимута, азимутальное кольцо и румбы.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

*Практика.* Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте, ориентированию карты по сторонам горизонта. Приемы ориентирования по карте. Сопоставление топографических знаков и реальных объектов на местности. Знакомство с различными формами рельефа на туристской прогулке или в походе. Топографические диктанты, упражнения-тренажеры на запоминание знаков.

Упражнения по ориентированию карты с помощью компаса, вычислению азимутов на ориентиры, отысканию объектов местности по азимуту.

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на карте. Решение проблемной задачи: имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению своего местонахождения.

*Форма контроля.* Практическое задание.

#### **Тема 4. Краеведение (14 ч.)**

*Теория.* Изучение района путешествия. Значение для туристов знаний об истории, климате, рельефе, флоре, фауне, достопримечательностях и прочих особенностях района путешествия. Источники информации и сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, общение с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Географическое положение Ленинского района. Типичные представители флоры и фауны региона, особенности рельефа, климата, водной сети. Популярные маршруты региона, достопримечательности, экскурсионные объекты в походах.

*Практика.* Подготовка и презентация докладов о районе планируемого похода. Викторина. Выполнение творческого задания. Обсуждение.

*Форма контроля.* Творческое задание.

#### **Тема 5. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь (18 ч.)**

*Теория.* Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание), гигиена обуви и одежды. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Походная медицинская аптечка. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Состав групповой походной аптечки для походов выходного дня и многодневных маршрутов. Личная аптечка туриста, правила применения индивидуальных лекарств в походе.

Приемы оказания первой доврачебной помощи. Походный травматизм. Заболевания в походе. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Приемы транспортировки пострадавшего.

*Практика.* Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Комплектование походной медицинской аптечки. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Изготовление носилок, волокуш из шестов и подручных средств. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Упражнения по применению различных способов транспортировки пострадавшего.

*Форма контроля.* Тестирование. Конкурс.

## **Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка (24 ч.)**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений. Техника выполнения. Особенности общей и специальной физической подготовки.

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

*Форма контроля.* Сдача нормативов.

## **Тема 7. Подведение итогов (2 ч.)**

*Практика.* Обсуждение прошедшего учебного года, профильных массовых мероприятий, походов и общественно-полезных дел, в которых приняли участие члены объединения. Выполнение творческого отчета.

*Форма контроля.* Творческий отчет.

### **1.5. Планируемые результаты**

По окончании обучения учащиеся *будут знать*:

- правила техники безопасности на всех занятиях объединения в походах, на соревнованиях;
- основы туристской подготовки;
- особенности ориентирования на местности;
- этапы подготовки к походу;
- обязанности участников похода, виды походных должностей;
- варианты и причины возникновения аварийных ситуаций;
- способы выживания в аварийных ситуациях;
- общие требования к подбору снаряжения для проведения походов;
- приёмы самоконтроля состояния здоровья, состав медицинской аптечки;
- правила оказания первой доврачебной помощи при различных травмах.

*Будут уметь*:

- составлять план похода и разрабатывать маршрут;
- ориентироваться на местности с помощью карты и компаса;
- передвигаться по маршруту, размещаться для стоянки или привала согласно требованиям безопасности;
- преодолевать естественные препятствия;
- оказывать первую помощь пострадавшим;
- применять все свои умения и навыки по спортивному туризму на соревнованиях и в походах.

*К концу обучения по программе у учащихся будут сформированы личностные компетенции:*

- физические навыки;
- бережное отношение к природе родного края;
- понимание себя как части коллектива;
- трудовые навыки (общественная работа в походе, совместная подготовка зала к занятиям и т.д.);
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициатива, ответственность; любовь к Родине.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

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

Учебный период - с 01 сентября по 31 мая.  
Количество учебных недель – 36 недель.  
Количество учебных дней – 72 дня.  
Продолжительность каникул – 01 июня – 31 августа.  
На освоение учебного материала отводится 144 часа в год.  
Программа рассчитана на 1 год обучения 2 раза в неделю по 2 часа.  
Продолжительность занятий определяется с учетом психофизиологического развития и допустимой нагрузки.

## **2.2. Условия реализации программы**

### **2.2.1. Материально-техническое обеспечение:**

- для теоретических занятий: ноутбук, колонки, топографические карты, карта Республики Крым;

- для практических занятий:

групповое снаряжение: палатки, компасы, секундомер, тенты, ремонтный набор, санитарная сумка с комплектом медикаментов, веревки, карабины, костровые принадлежности, страховочная система, спутниковый трек.

индивидуальное снаряжение: предметы личной гигиены, предметы для приема пищи, термос, фонарик, рюкзак, спальный мешок, каремат.

### **2.2.2. Информационное обеспечение: -аудио, -видео, -фото, интернет-источники;**

**2.2.3. Кадровое обеспечение программы «Школа туризма»** осуществляется педагогами дополнительного образования, имеющими среднее профессиональное или высшее образование по направлению подготовки и отвечающими квалификационным требованиям и профессиональным стандартам, или обучающимися по образовательным программам высшего образования по специальности и направлению подготовки и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

### **2.2.4. Методическое обеспечение программы:**

- 1) особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся очно, в условиях сетевого взаимодействия;
- 2) методы обучения: словесный метод (беседа, рассказ и др.); наглядный метод (показ упражнений, фотографий, видеоматериалов и др.); метод анализа и синтеза и других методов;
- 3) методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация;
- 4) формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая;
- 5) формы организации учебного занятия: беседа, игра, мастер-класс, наблюдение, презентация, соревнование, экскурсия, поход, практическое занятие;
- 6) педагогические технологии: технология разноуровневого обучения, групповые технологии, здоровьесберегающие технологии, технология коллективной творческой деятельности, коммуникативная, дифференцированного обучения, проблемного обучения, игровой деятельности;
- 7) алгоритм учебного занятия:

*Алгоритм учебного занятия* включает в себя следующие этапы:

**1 этап: организационный.** Приветствие. Перед началом занятия приветствие всех участников занятия.

**2 этап: проверочный.** Повторение пройденного материала. Краткий обзор предыдущего занятия: вспомнить тему, основную мысль предыдущей встречи; вывод, сделанный в результате проведенного занятия.

Проверка домашнего задания (если такое задание было). Основное требование заключается в том, чтобы практическое задание было выполнено согласно требованиям к выполнению практических работ.

**3 этап: подготовительный.** Введение в предлагаемый образовательный материал или информацию. Введение начинается с вопросов, которые способствуют наращиванию интереса у детей к новому материалу. Стимулирование интереса обучающихся через введение аналогий, способствующих концентрации внимания и сохранению интереса.

**4 этап: основной.** Предлагаемый образовательный материал или информация. Изложение нового материала или информации предлагается обучающимся в определенной форме. Педагог готовит наглядные пособия и материалы, вопросы аналитического содержания.

**5 этап: контрольный.** Обобщение. Детям предлагается самим дать оценку информации. Подвести итог общему рассуждению. Выделить основную главную мысль, заложенную в материале, информации.

**6 этап: итоговый.** Вывод. Советы и рекомендации по практическому применению материала, информации.

**7 этап: рефлексивный.** Заключение. Сформулировав советы и рекомендации, обучающимся предлагается использовать материал, информацию в своей практической творческой деятельности.

Для закрепления информации проводится игровая или творческая часть занятия.

8) - дидактические материалы: видео и фотоматериалы по походам, использованию снаряжения, первой помощи; иллюстрации по использованию снаряжения; книги; отчеты о пешеходных и горных походах различной к.с., раздаточные материалы, карты, задания и т.п.

### **2.3. Формы аттестации**

Оперативное управление учебным процессом невозможно без осуществления контроля знаний, умений и навыков учащихся. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функция.

*Входной контроль учащихся* проводится с целью определения уровня развития первоначального практического навыка. Результаты контроля обеспечивают личностно-ориентированный подход в процессе обучения. Период проведения входного контроля: сентябрь.

*Промежуточная аттестация учащихся* проводится с целью определения результатов обучения, изменения уровня развития детей, их творческих способностей по окончании 1-го полугодия учебного года. Ориентирование учащихся на дальнейшее обучение. Период проведения: декабрь/январь.

*Итоговая аттестация учащихся* проводится с целью определения результатов обучения, изменения уровня развития детей, их творческих способностей по окончании учебного года. Период проведения – май.

Педагогом применяются следующие *формы контроля*: устный опрос, бесед, наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий, соревнование, поход, выполнение творческого отчета.

### **2.4. Список литературы**

#### **Основная литература**

Для педагога:

1. Авинда, Владлен. Лик земли прекрасной и печальной: Лирический путеводитель по Восточному Крыму / Владлен Авинда. – Симферополь: Таврия, 2022.
2. Атлас. Автономная Республика Крым. – ЗАО «Институт передовых технологий», Таврический национальный университет им. В.И. Вернадского, Институт географии НАН Украины, 2013.
3. Багров, Н.В., Боков, В.А. и др. Экология Крыма. Справочное пособие. – Симферополь: Крымучпедгиз, 2019.
4. Багрова, Л.А., Боков, В.А., Багров, Н.В. География Крыма. – Киев: Лыбидь, 2013.
5. Балабанов, И.В. Узлы. Издание пятое / И.В. Балабанов. – М.: Издатель Балабанов, 2021.
6. Бардин, К.В. Азбука туризма / К.В. Бардин. – М.: Просвещение, 2020.
7. Воронов, Ю.С., Николин, М.В., Малахова, Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. / Ю.С. Воронов, М.В. Николин, Г.Ю. Малахова. – Смоленск, 2019. – 84 с.
8. Ганопольский В.И. Уроки туризма / В.И. Ганопольский. – К.: -2021.
9. Закалдаев, Н.В. Пешком по Крыму или Перевалы горного Крыма / Н.В. Закалдаев. – Симферополь, 2021.
10. Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста. 2-е издание / А.А. Коструб. – М.: Профиздат, 2020.
11. Подгородецкий, П.Д. Крым. Природа / П.Д. Подгородецкий. – Симферополь: Таврия, 2019.
12. Подгородецкий, П.Д., Кудрявцев, В.Б. География Крыма / П.Д. Подгородецкий, В.Б. Кудрявцев. – Симферополь: Крымучпедиз, 2020.
13. Пустовойт, В.О., Дехтярь, В.Д. Организация и проведение учебно-туристской практики. Учебное пособие / В.О. Пустовойт, В.Д. Дехтярь. – К.: КУТЕП, 2019.

*Для учащихся:*

1. Акелькин, В. И. и др. Люди идут по свету / В.И. Акелькин. Книга-концерт. – М.: Физкультура и спорт. 2019 г, 399 с.
2. Коструб, А. А. Медицинский справочник туриста / А.А. Коструб. – М.: Профиздат, 2022 г, 256 с.
3. Куприн, А. М. Занимательная топография / А.М. Куприн. – М.: Просвещение, 2019 г, 121 с.
4. Попчиковский, В. Ю. и др. Туристские спортивные маршруты / В.Ю. Попчиковский. – М.: Профиздат, 2019 г
5. Стрижев, А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе) / А.Н. Стрижев. – М.: Профиздат, 2020 г, 176 с.
6. Штюрмер, Ю. А. Краткий справочник туриста / Ю.А. Штюрмер. М.: Профиздат, 2023 г.

*Для родителей:*

1. Грошев, И. В. Туризм для лиц пожилого возраста: монография / И.В. Грошев, Е.П. Корчагин. — М.: ИНФРА-М, 2021 г, 303 с.
2. Губа, Д. В. Лечебно-оздоровительный туризм: курорты и сервис : учебник / Д. В. Губа, Ю. С. Воронов. – М.: Спорт, 2020 г, 240 с.
3. Дурович, А. П. Организация туризма: учебное пособие / А. П. Дурович. – М.: РИПО, 2020 г, 295 с.
4. Иванов, А. А. История российского туризма (IX-XX вв.) : учебное пособие / А.А. Иванов. – М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2020 г, 320 с.

*Интернет-ресурсы:*

1. Литература по туризму [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://budetinteresno.info/lit.htm>
2. Туристическая библиотека «Всё о туризме» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tourlib.net/>
3. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» (раздел «Краеведение») [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://urok.1sept.ru/local-history>

**Дополнительная литература**

*Для педагога:*

1. Воронов, Т.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 2019. – 44 с.
2. Воронов, НС. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 2019. – 42 с.
3. Воронов, Н С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 2019. – 74 с.
4. Маслов, А.Г., Константинов, НС., Дрогов, И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДИОТур, 2019. – 127 с.

*Для учащихся:*

1. Дублянский, В.Н., Илюхин, В.В. Вслед за каплей воды (в пещерах Крыма) / В.Н. Дублянский, В.В. Илюхин. – М.: Мысль, 2019.
2. Ена, В.Г. Заповедные ландшафты Крыма. - Симферополь: Таврия, 2021.
3. Закалдаев, Н.В. Пешком по Крыму или Крымские тропы / Н.В. Закалдаев. – Киев: Атика, 2022.
4. Матюшин, Г.Н. Историческое краеведение / Г.Н. Матюшин. – М.: Просвещение, 2020.
5. Скрыгин, Л. Н. Морские узлы / Л.Н. Скрыгин. – М: Транспорт, 2022г, 128 с.
6. Штюмер, Ю.А. Краткий справочник туриста / Ю.А. Штюмер. – М. «Просвещение», 2021.

**3. Приложения**

3.1. Оценочные материалы:

**Образцы оценочных материалов**

***Входной контроль учащихся***

Диагностические задания по выявлению у детей знаний по туристической деятельности.  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_  
(Фамилия, имя, отчество)

Ответьте на вопросы, написав свой вариант ответа.

1. Напишите примеры личного снаряжения

\_\_\_\_\_  
2. Напишите примеры общего снаряжения

\_\_\_\_\_  
3. Без какого снаряжения невозможно занятия альпинизмом?

\_\_\_\_\_  
4. Какие обязанности кострового в туристской группе?

5. Какие продукты пригодны для многодневного похода?

---

6. Какой параметр самый главный при выборе продуктов питания?

---

7. Что нужно сделать перед установкой палатки?

---

8. Напишите 2 способа добычи огня:

1 способ \_\_\_\_\_

2 способ \_\_\_\_\_

### **Промежуточная аттестация учащихся**

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

---

(Фамилия, имя, отчество)

Ответьте на вопросы, выбрав из предложенных вариантов ответов правильный(ые), и обведите его кружочком или поставьте галочку.

#### **«Основы безопасности жизнедеятельности»**

1. В доме отключили свет. Чем наименее безопасно воспользоваться для освещения:

- а) Фонариком;
- б) Свечой;
- в) Зажигалкой;
- г) Спичками.

2. Если остановился лифт, что надо делать?

- а) Кричать и плакать.
- б) Громко звать на помощь.
- в) Нажать на кнопку связи с диспетчером.
- г) Позвонить в службу спасения.

3. В квартире начался пожар, что нужно сделать?

- а) Быстро выйти на улицу и вызвать спасателей.
- б) Постараться потушить пожар самостоятельно.
- в) Открыть все окна в квартире.
- г) Все способы правильны.

4. Что необходимо сделать при легком обморожении?

- а) Приложить подорожник;
- б) Поместить пострадавшего в теплое место и растереть обмороженную часть тела;
- в) Полить обмороженный участок тела горячей водой;
- г) Намазать согревающей мазью.

5. Как оказать первую помощь, при попадании инородного тела в дыхательные пути?

- а) Прополоскать горло;
- б) Дать пострадавшему попить;

- в) Положить пострадавшего в постель;
- г) Начать глубоко дышать, что бы инородное тело выскочило.

6. Как правильно наложить жгут при повреждении крупных артерий конечностей?

- а) Жгут накладывать выше раны;
- б) Жгут накладывать ниже раны;
- в) Жгут накладывать на рану;
- г) Жгут накладывать с обеих сторон.

7. Что значит соблюдать «режим дня»?

- а) Ложиться спать и вставать в одно и то же время;
- б) Выполнять распорядок дня, который мы совершаем в течении дня;
- в) делать утреннюю зарядку;
- г) Питаться строго по времени.

### **«Ориентирование»**

1. Устройство, облегчающее ориентирование на местности – это

- а) Карта;
- б) Компас;
- в) Часы.

2. На какой стороне горизонта встаёт Солнце?

- а) На юге;
- б) На западе;
- в) На севере;
- г) На востоке.

3. Север, юг, запад, восток – эти стороны горизонта называются:

- а) Главные;
- б) Основные;
- в) Промежуточные;
- г) Важные.

4. Прибор, позволяющий определять стороны света, ориентируясь на магнитное поле Земли?

- а) Магнитный компас;
- б) Гидрокомпас;
- в) Гирокомпас;
- г) Электронный компас.

5. Как обозначается на карте для спортивного ориентирования «старт»?

- а) Треугольник;
- б) Кружок;
- в) Кружок в кружочке;
- г) Треугольник в кружочке.

6. Что будет справа от тебя, если ты станешь лицом на юг?

- а) Север;
- б) Юг;
- в) Запад;
- г) Восток.

7. Что будет сзади от тебя, если ты станешь лицом на восток?

- а) север
- б) юг
- в) запад
- г) восток

**«Первая медицинская помощь».**

1. Первая медицинская помощь при вывихе конечности?

- 1) Дать обезболивающее средство, вправить вывих и зафиксировать конечность;
- 2) Осуществить иммобилизацию конечности, дать доступные обезболивающие средства, приложить к поврежденному суставу пузырь с холодной водой или льдом, организовать транспортировку в больницу или травмпункт;
- 3) Зафиксировать конечность, не вправляя вывих, приложить пузырь (грелку) с горячей водой, организовать транспортировку в больницу или травмпункт.

2. К закрытым повреждениям относятся ...

- а) Вывих;
- б) Порез;
- в) Заноза;

3. Какого вида кровотечения не бывает?

- а) Спокойного;
- б) Капиллярного;
- в) Венозного;

4. При укусе (присасывании) клеща необходимо:

- а) Обильно смазать насекомое жиром или маслом;
- б) Вырезать клеща острым предметом;
- в) Вырвать клеща пальцами (пинцетом) и смазать место укусом или йодом.

5. Каким способом можно прекратить действие электрического тока на пострадавшего:

- а) Отбросить от пострадавшего электропровод одной рукой;
- б) Отбросить от пострадавшего провод двумя руками;
- в) Намотать на руку тряпку и быстро отбросить провод; г) Отбросить провод сухой палкой.

6. При оказании помощи пострадавшему от теплового или солнечного удара и в первую очередь следует:

- а) Дать обильное питьё;
- б) Вызвать «скорую помощь»;
- в) Перенести его в прохладное место.

7. Что следует сделать при укусе змеи?

- а) Прижечь рану;
- б) Вызвать скорую помощь;
- в) Добежать самому до скорой помощи.

Количество набранных баллов \_\_\_\_\_

**Уровень усвоения программы** \_\_\_\_\_

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

**Итоговая аттестация**

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_  
(Фамилия, имя, отчество)

Ответьте на вопросы, выбрав из предложенных вариантов ответов правильный(ые), и обведите его кружочком или поставьте галочку.

**1. Определите истинное высказывание о туристическом походе.**

- а) Значительное число людей предпочитают тихий спокойный отдых;
- б) Малоподвижный образ жизни отрицательно сказывается на состоянии человека;
- в) Туризм нужен только специалистам.

**2. Трудности, возникающие в походе по независящим от туриста обстоятельствам – это?**

- а) Субъективные; б) Объективные; в) Когнитивные.

**3. Выберите все правильные варианты ответа. К объективным трудностям относятся?**

- а) Метеорологические условия;
- б) Переправы через водотоки;
- в) Недостаточный опыт руководителя;
- г) Недостаточная физическая и техническая подготовка туристов;
- д) Конфликт среди участников туристической группы;
- е) Характер подстилающей поверхности.

**4. Вес пустого рюкзака не должен превышать:**

- а) 1,5 кг.; б) 2 кг.; в) 1,2 кг.

**5. При планировании многодневного похода необходимо предусмотреть: а) 1-2 запасных дня; б) 2-3 запасных дня; в) 3-4 запасных дня.**

**6. После приема пищи в туристическом походе, необходимо предусмотреть время на:**

- а) Отдых;
- б) Физические упражнения;
- в) Гигиенические процедуры.

**7. Укажите правильные действия туристов при преодолении препятствий:**

- а) Двигаться по лесу по одному;
- б) Если нет тропы, идти ускоренным шагом, чтобы быстрее пройти участок пути;
- в) Идущие впереди должны предупреждать об опасностях.

**8. Безопаснее всего переходить водоем по прозрачному льду, безопасная толщина льда для одного человека:**

- а) 5 см;
- б) 10 см;
- в) 7 см.

**9. Укажите места, где не рекомендуется организовывать бивак, не менее 3-х примеров.** \_\_\_\_\_

Количество набранных баллов \_\_\_\_\_

Уровень усвоения учебной программы \_\_\_\_\_

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

3.2. Методические материалы:

**ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ**

Дата проведения занятия: \_\_\_\_\_

Группа № 1

Объединение: «Юные туристы»

Руководитель: Жилияков Вадим Арсенович

Тема занятия: «Приёмы и способы движения тропами и травянистыми склонами»

Цель занятия: изучение приемов и способов движения на пересеченной местности.

### **Задачи занятия:**

*Образовательная:* изучение приемов и способов движения;

*Развивающая:* развитие координации;

*Воспитательная:* воспитание у детей устойчивости на неровной поверхности.

**Тип занятия:** изучение нового материала.

**Вид занятия:** беседа, практическое занятие.

**Форма организации:** групповая, индивидуальная.

**Оборудование и наглядные материалы:** треккинговые палки, видеоматериал.

### **Ход занятия**

#### **1. Организационная часть**

Проверка присутствующих, проверка готовности к работе, инструктаж по технике безопасности.

#### **2. Актуализация знаний**

Повторение ранее изученного материала. Теоретический опрос.

#### **3. Сообщение новой темы**

*Теоретическая часть.* Работа с терминологией.

#### **Техника и тактика движения по пересеченной местности**

**Тактика** — совокупность средств и приемов для достижения намеченной цели. Основная цель в туристском походе — прохождение маршрута с наименьшими затратами сил и с максимальной безопасностью. Вокруг этих двух определяющих основной цели в зависимости от ситуации возникнут и другие цели, и задачи, но на выбор тактики они не оказывают решающего воздействия.

**Техника туризма** — это правила и приемы движения и преодоления естественных препятствий, встречающихся на маршруте. Основное правило при построении маршрута и движении по нему — если есть возможность, то препятствие лучше обойти.

*Практическая часть.* Просмотр видеофрагментов. Разбираем приемы движения по тропам с различным покровом.

**Препятствия на маршруте.** Преодоление естественных препятствий требует мобилизации сил группы, организованности, взаимопомощи. Руководитель должен помнить, что преодоление препятствия — это важный воспитательный момент. Первые прошедшие препятствие ждут, когда вся группа преодолеет его, оказывают посильную помощь - поддерживают, подают руку или альпеншток. Взаимопомощь может выражаться и в разгрузке заболевшего, более слабого товарища при подъеме по крутому мокрому склону и т.д. Следует приучить ребят не бросаться на препятствие, а остановиться и дожидаться команды руководителя.

**Движение по сильно залесенной местности.** При движении по лесу нужно использовать попутные проселочные дороги, просеки, тропы, поляны. По тропе, даже слабозаметной, идти гораздо легче, чем напрямую — по азимуту. К тому же тропа, как правило, огибает препятствия или пересекает их в удобном месте. При движении через густой подлесок следует придерживать ветки, отводить их рукой не в горизонтальной плоскости (в направлении собственного движения), а в вертикальной, пригибая ветку себе под бедро, чтобы они не стегали лицо идущего сзади. Для защиты от веток и сучков лучше двигаться в штормовке. Глаза защитит шапочка с большим плотным козырьком. Члены группы должны идти с интервалом в 3 - 5 метров, позволяющим не терять друг друга из виду. Идущие впереди должны предупреждать голосом об опасных местах: ямах, торчащих корнях деревьев, лежащих поперек тропы бревнах, скользких местах. Не следует наступать, если это возможно, на поваленные деревья. Поваленные деревья лучше обойти или перешагнуть, при этом группа не останавливается и, главное, не теряет темп.

**Преодоление крутых склонов.** Подъем в гору - молча. Ждать товарищей, помогать друг другу. На крутые склоны удобнее подниматься наискось. Если подъем затяжной -

серпантином (то левым, то правым боком к склону). При подъеме ногу рекомендуется ставить на всю подошву, а не на мысок.

#### **Движение по шоссе.**

Если нет возможности избежать движения по шоссе, надо идти строгой цепочкой по левой обочине, навстречу транспорту.

**При движении по травянистым склонам.** При подъеме по травянистому склону ногу ставят всей стопой, чтобы усилить сцепление подошвы с травой. С увеличением крутизны склона носки ног все более разворачивают. При спуске ногу ставят всей стопой, ноги слегка согнуты. При подъемах и спусках надо стараться использовать каждый прочно лежащий камень, выбоину, кочку как ступеньку, ставя на них ногу горизонтально.

**Движение в горах.** В горах, даже двигаясь по долине, туристы практически постоянно находятся на склоне, совершая подъем или спуск. Это требует определенных навыков движения. Поднимаясь по тропе, сгибают в колене ногу, на землю ставят вею стопу. Для лучшего сцепления подошвы с грунтом носки разворачивают немного во внешнюю сторону. Через небольшие камни, лежащие на пути, если это возможно, лучше перешагивать, если нет, то наступать осторожно, не выпрямляя ногу полностью с тем, чтобы не поднимать свой центр тяжести.

#### **4. Закрепление материала**

Опрос по технике преодоления различных видов троп. Проверка на правильность выполнения технических приемов. Выявление ошибок и способы их исправления.

#### **5. Подведение итогов занятия. Рефлексия**

Опрос учащихся: какой, по их мнению, участок является самым опасным для прохождения, а какой – более безопасным; что было более сложным для усвоения, а что – менее сложным.

#### **6. Используемая литература**

Таймазов, В.А. Теория и методика спортивного туризма: учебник / под ред. В. А. Таймазова и Ю. Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2014.

### **Сценарий мероприятия, посвященного Всемирному дню туризма**

**Цель мероприятия:** развитие интереса учащихся к туристической деятельности, здоровому образу жизни.

#### **Задачи мероприятия:**

- формирование знаний о туризме, о выживании в природных условиях как основы для развития творческого потенциала личности;
- формирование основы здорового образа жизни;
- формирование эмоционально-положительного отношения друг к другу, чувства коллективизма.

**Оборудование:** ноутбук, проектор, музыкальные колонки, карточки с изображениями, жетоны.

#### **Ход мероприятия**

Ребята! Сегодня отмечается всемирный день туризма. Путешествовать, как же это отлично! Нет ни одного человека на земле, который бы не любил странствовать по свету. Праздник любого, кто ощущает себя туристом, и не важно, будет это поездка к ближайшей лесной опушке или в экзотическую страну. В этот день можно поздравить всех, кто связан с путешествиями и туризмом: экскурсоводы, туроператоры, работники гостиниц.

*Просмотр видеоролика («Что такое туризм»)*

Сегодня мы отправимся в увлекательное путешествие. А каким другим словом можно заменить слово “путешествие”? (*Поход*)

Каждый из вас знает, что в поход отправляются те, кто не боится дальних дорог, кто с нетерпением ждёт новых встреч с солнцем, ветром, костром, палаткой и интересными людьми.

А как называют таких людей? (*Туристы*)

Сегодняшнюю нашу встречу, мы и посвятим таким людям.

А путешествовать будем по нашему краю.

Но прежде, необходимо подготовиться к путешествию. Для этого предлагаю поучаствовать в конкурсах, а самых активных участников ждёт вознаграждение.

### ***Конкурс «Загадки про туризм»***

В кармане моем –  
замечательный друг:

Он знает, где север, и знает, где юг.

(*Компас*)

Два ремня висят на мне,  
Есть карманы на спине.

А в поход пойдешь со мной –

Я повисну за спиной.

(*Рюкзак*)

Он в походе очень нужен,  
Он с кострами очень дружен.

Можно в нем уху сварить,

Чай и кофе вскипятить.

(*Котелок*)

На привале нам помог:

Суп варил, картошку пек.

Для похода – хорошо,

Но с собой не понесешь.

(*Костер*)

Назовите вещи, которые туристу необходимо положить в рюкзак.

(Свитер, консервы, кружка, фонарь, полотенце, компас, фотоаппарат, аптечка, тушёнка и др.)

Каждому туристу необходимо знать «секреты рюкзака», именно это мы и попробуем выяснить.

### ***Конкурс «Секрет рюкзака»***

1. Верен ли следующий вывод: чем дальше от спины отодвинут рюкзак, тем тяжелее нести?  
(Да)

2. Какие вещи лучше класть на дно рюкзака? (Мягкие: одеяла, полотенца.)

3. Где в рюкзаке должны находиться самые тяжёлые вещи? (Под лямками вверху).

4. Как с рюкзаком легче идти? (Слегка наклонившись вперёд).

5. Почему в рюкзаке для хлеба определяется место вверху? (Чтоб не крошился).

6. Определите место в рюкзаке для сыпучих продуктов. (В середине рюкзака).

Итак, рюкзаки готовы. Можно идти в поход.

А можно ли, если неизвестен прогноз погоды? (Нет)

Верно. Туристу необходимо знать сводку погоды.

Внимание! Приготовьтесь к следующему конкурсу «*Прогноз погоды*».

1. Вечерний ветер стих. Дым от костра поднимается столбом. К вечеру на траве появилась роса. У реки стало холоднее. Какая будет погода? (хорошая, солнечная).
  2. Вокруг луны появился большой белый круг, а звёзды на небе начинают мерцать. Что это значит? (Будет ненастная погода).
  3. Вытянутые длинными узкими полосками с запада быстро движутся облака. Ветер, обычно стихающий к вечеру, усиливается. Какую погоду следует ожидать? (Ненастную).
  4. Ласточки и стрижи летают низко над землёй. Цветы сильно пахнут. К чему бы это? (К дождю).
- Что ожидает ребят на туристской тропе? Конечно, новые задания. Маршрут нашего похода проложен от вопроса к вопросу.

### *Викторина*

1. Почему в пути привалы для отдыха у туристов должны быть непродолжительными? (Если отдыхать долго, мышцы ног твердеют, идти становится труднее)
  2. Почему туристам во время ходьбы рекомендуется дышать носом? (Меньше жажда)
  3. Почему туристы делают канавки вокруг палатки? (Для стока воды на случай дождя)
  4. Кто в походе самый главный? (Руководитель похода)
  5. Что делает замыкающий в туристской цепочке? (Следит за тем, чтобы никто не отстал)
  6. От чего лечит подорожник? (Останавливает кровотечение; применяется, если кто-то натёр ногу, при укусе осы)
  7. Зачем для похода спички покрывают парафином или лаком для ногтей? (Чтобы уберечь от влаги)
- Какой же поход без костра? Чтобы разжечь его необходимо знать ряд правил.

### *Конкурс «Костер по всем правилам»*

1. Что такое разжиг? (Это топливо, которое легко воспламеняется).
2. Какое топливо не годится для разжиги? (Осиновые ветки, хвойные зелёные ветки.).
3. Что является прекрасной разжигой? (Сухие ветки, сухая трава).
4. С какой стороны разжигают костёр? (С подветренной).
5. Костёр разжигается с верху или снизу? (Снизу).

Молодцы вы прошли все поставленные перед вами задачи! Мы гордимся вами. А сейчас я бы хотела напомнить вам **заповеди туриста:**

1. Нельзя понять смысл туризма, сидя дома.
2. Дорогу осилит идущий.
3. Если ты услал – помоги товарищу, и тебе станет легче.
4. Каким бы маленьким не был оставшийся кусочек хлеба – в походе его делят на всех.
5. Плохой поход бывает у плохих туристов.
6. Успех похода полностью зависит от его подготовки.

В 2023 году День туризма проходит под девизом «Туризм и водные ресурсы: защита нашего общего будущего». Таким образом, Всемирная организация хочет подчеркнуть роль туризма в объединении мировых культур при помощи путешествий.

Вот и подошло к концу наше путешествие. Скажите ребята, вам понравилось путешествовать? Будем заниматься туризмом?

*Награждение победителей по итогам конкурсов.*

Туристы – отважные люди,  
Для них не бывает преград,  
Желаем больших приключений,  
Чтоб жизнь, на все СТО удалась!



Нравственное, эстетическое и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей - соответствует нравственному, духовному, семейному воспитанию и предполагает образование и воспитание личности обучающихся, организацию работы с семьей, изучение семейных традиций, воспитание у учащихся уважения к семейным ценностям, отношениям, организация совместной деятельности педагогов и родителей, формирование толерантного отношения к людям другой национальности; способствует формированию единого воспитательного пространства, главной ценностью которого является личность ребенка, его счастье, его успех. Содействует формированию у педагогов и родителей способности адекватно и эффективно действовать в сложной проблемной ситуации.

Физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее воспитание — соответствует физическому воспитанию учащихся к собственному здоровью, сохранение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья, формирование основ безопасности, воспитание способности выпускника осознанно вести здоровый образ жизни, заниматься физическим совершенствованием, организация деятельности по формированию здорового образа жизни, организация туристической, спортивной работы, воспитание гармонично развитой личности.

Экологическое воспитание — соответствует экологическому воспитанию учащихся и предполагает организацию природосообразной деятельности, формирование у учащихся ценностного отношения к природе, к процессу освоения природных ресурсов региона, страны.

Воспитание положительного отношения к труду и творчеству — соответствует трудовому воспитанию, организации трудовой и профориентационной деятельности обучающихся, воспитание трудолюбия, культуры труда.

Профориентационное воспитание — соответствует формированию у учащихся готовности самостоятельно планировать и реализовывать перспективы персонального образовательно-профессионального маршрута в условиях свободы выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности, в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

*Основные задачи воспитательной работы:*

- Формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- Приобщение детей к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- Обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- Развитие воспитательного потенциала семьи;
- Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

*Основные направления воспитания и социализации:*

- Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
- Воспитание нравственных чувств, убеждений и этического сознания.
- Воспитание трудолюбия, творческого отношения к образованию, труду, жизни, подготовка к сознательному выбору профессии.
- Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.

- Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).
- Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание).

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе духовных, нравственных и культурных традиций.

<b>Направление воспитательной работы</b>	<b>Задачи работы по направлению</b>
Гражданско-патриотическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Формировать у воспитанников чувства долга, собственного достоинства, ответственности, чести, гражданственности.</li> <li>– Воспитывать любовь и уважение к традициям Отечества, семьи.</li> </ul>
Нравственно-эстетическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Формировать у воспитанников нравственность, культуру поведения, эстетический вкус, уважение личности.</li> <li>– Создание условий для развития у творческих способностей.</li> </ul>
Экологическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Формировать правильное отношение к окружающей среде.</li> <li>– Проведение природоохранных акций.</li> </ul>
Физкультурно-оздоровительное воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Популяризация занятий физической культурой и спортом.</li> <li>– Пропаганда здорового образа жизни</li> </ul>
Работа по профилактике терроризма, экстремизма и этносепаратизма	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Воспитание культуры толерантности и межнационального согласия;</li> <li>– Достижение необходимого уровня правовой культуры как основы толерантного сознания и поведения;</li> <li>– Формирование у воспитанников этнокультурное взаимоуважение, основанного на принципах уважения прав и свобод человека, стремления к межэтническому миру и согласию, готовности к диалогу;</li> </ul>

<b>Название мероприятия</b>	<b>сроки проведения</b>	<b>отв.</b>
<b>Гражданско-патриотическое воспитание</b>		
День окончания Второй мировой войны (03.09)	сентябрь	ПДО
Международный день мира (21.09)	сентябрь	ПДО
Акция ко Дню пожилого человека (01.10)	октябрь	ПДО
День народного единства (04.11)	ноябрь	ПДО
Международный день толерантности (16.11)	ноябрь	ПДО
День неизвестного солдата (03.12)	декабрь	ПДО
День героев Отечества (09.12)	декабрь	ПДО
Снятие блокады Ленинграда (27.01)	январь	ПДО
День защитника Отечества (23.02)	февраль	ПДО
День воссоединения Крыма с Россией (18.03)	март	ПДО
Первый в космосе (12.04)	апрель	ПДО
Акция «Георгиевская ленточка»	май	ПДО
Акция «Бессмертный полк»	май	ПДО
<b>Нравственно-эстетическое воспитание</b>		
«Золотая осень» - путешествия, выставки, акции, конкурсы	осень	ПДО

Мероприятия в рамках международного Дня толерантности (посещение дома инвалидов, престарелых)	ноябрь	ПДО
«Новый год стучится в двери» - праздники, концерты, выставки, благотворительные акции	декабрь	ПДО
Международный день родного языка (21.02) – конференции, беседы, викторины	февраль	ПДО
Широкая Масленица – праздники, концерты, выставки	февраль	ПДО
Международный женский день (08.03) – праздники, концерты, выставки, акции	март	ПДО
Всемирный день Земли (22.04)– беседы, акции, выставки, конкурсы	апрель	ПДО
«Спасибо деду за победу» - конкурсы, акции, выставки, походы по боевым местам	май	ПДО
<b>Экологическое воспитание</b>		
Акции по уборке туристических стоянок, обочин, скверов, парков, леса, рек и т.п.	в течение года	ПДО
Акция «Кормушка»	декабрь - апрель	ПДО
Акция «Сохраним крымские первоцветы» - просветительская работа, конкурсы, выставки.	февраль - март	ПДО
Акция «Сохраним можжевеловники Крыма» - просветительская работа, конкурсы, выставки.	ноябрь-март	ПДО
Акция «Знакомьтесь - Тюльпаны Шренка» - просветительская работа, конкурсы, выставки.	апрель	ПДО
Уборка памятников погибшим в годы ВОВ	апрель-май	ПДО
<b>Физкультурно-оздоровительное воспитание</b>		
«Туриада», посвященная Международному дню туризма (27.09)	сентябрь	ПДО
Туристский слет «Памяти друга»	октябрь	ПДО
«Приз закрытия сезона» им. В.Н. Ничипуренко	ноябрь	ПДО
Открытое зимнее первенство «Крымская зима», памяти О.В. Перцева	декабрь-январь	ПДО
«Приз открытия сезона», весеннее первенство среди обучающихся «ЦДЮТК»	март-апрель	ПДО
«Туристская весна», соревнования по туризму среди обучающихся «ЦДЮТК»	апрель-май	ПДО
Туристский слет обучающихся «ЦДЮТК»	апрель-май	ПДО
Туристские походы, экскурсии	в течение года	ПДО
Участие в массовых спортивных мероприятиях, организованных Министерством спорта РК	в течение года	ПДО
<b>Работа по профилактике терроризма, экстремизма и этносепаратизма</b>		
Беседа о солидарности в борьбе с терроризмом	сентябрь	ПДО
Что нужно знать о терроризме	декабрь	ПДО
Основные принципы противодействия терроризму и экстремизму	май	ПДО
<b>Семейное воспитание</b>		
Родительские собрания	в течение года	ПДО
День отца (третье воскресенье октября)	октябрь	ПДО
Мамин день (последнее воскресенье ноября)	ноябрь	ПДО
Международный день семьи (15.05)	май	ПДО
Совместные с родителями походы, экскурсии, акции	в течение года	ПДО
Организация отдыха и оздоровления.	май-июнь	ПДО

### 3.5. Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование  
работы творческого объединения « Спортивный туризм», год обучения 1.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Прим.
<b>Сентябрь</b>				
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2		
2.	Основы безопасности в природной среде и на улице.	2		
3.	Правила разведения и поддержания туристского костра.	2		
4.	Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде.	2		
5.	Личное снаряжение и уход за ним.	2		
6.	Специальное туристское снаряжение для соревнований	2		
7.	Работа со специальным туристским снаряжением.	2		
8.	Подгон рюкзака под размер учащегося.	2		
ИТОГО:		16 ч.		
<b>Октябрь</b>				
1.	Подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями.	2		
2.	Уход за личным снаряжением (сушка, проветривание, чистка).	2		
3.	Сушка снаряжения после туристской прогулки.	2		
4.	Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов.	2		
5.	Разведение костров.	2		
6.	Упаковка спичек и сухого горючего.	2		
7.	Изучение плана местности.	2		
8.	Составление плана-схемы учреждения, двора и его вычерчивание условными знаками	2		
ИТОГО:		16 ч.		
<b>Ноябрь</b>				
1.	Чтение плана двора и учреждения	2		
2.	Понятие азимут.	2		
3.	Определение азимута на объект.	2		
4.	Движение по азимуту.	2		
5.	Ориентирование по компасу.	2		
6.	Ориентирование по плану и карте.	2		
7.	Ориентирование плана (спортивной карты) по предметам и линейным ориентирам на местности.	2		
8.	Нанесение объектов на план маршрута движения.	2		
ИТОГО:		16 ч.		
<b>Декабрь</b>				
1.	Сопоставление карты с местностью.	2		
2.	Снятие азимута. Выдерживание азимута.	2		
3.	Экскурсионное ориентирование.	2		
4.	Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния.	2		

5.	Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.	2		
6.	Личная гигиена туриста. Закаливание.	2		
7.	Наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья.	2		
8.	Оказание первой доврачебной помощи.	2		
<b>ИТОГО:</b>		16 ч.		
<b>Январь</b>				
1.	Игра по карточкам «Окажи помощь».	2		
2.	Характеристика травм. Необходимая помощь.	2		
3.	Транспортировка условного пострадавшего на руках, на носилках.	2		
4.	Составление и упаковка аптечки.	2		
5.	Географическое положение, территория, население, природные особенности родного края.	2		
6.	Рельеф. Климат. Водоемы.	2		
7.	Виды архивных и музейных материалов по истории и культуре родного края.	2		
8.	Наблюдение за сезонными явлениями в природе.	2		
<b>ИТОГО:</b>		16 ч.		
<b>Февраль</b>				
1.	План экскурсии. Наблюдения и записи во время экскурсий.	2		
2.	Понятие о плане подготовки к путешествию и распределение обязанностей в группе.	2		
3.	Ведение дневников, запись воспоминаний.	2		
4.	Краеведческая викторина о знании Ленинского района.	2		
5.	Кроссворд «Узнай Ленинский район»	2		
6.	Виды спортивного туризма, их особенности.	2		
7.	Снаряжение в туризме и его разновидности. Способы применения туристского снаряжения.	2		
8.	Туристские узлы. Туристские палатки.	2		
<b>ИТОГО:</b>		16 ч.		
<b>Март</b>				
1.	Вязка туристских узлов (австрийский проводник, булинь, штык).	2		
2.	Вязка туристских узлов (проводник, шведский проводник).	2		
3.	Установка палаток разной конструкции.	2		
4.	Правильный сбор рюкзака. Упаковка спального мешка.	2		
5.	Страховочные системы, регулировка их и других элементов защиты.	2		
6.	Способы преодоления навесной переправы.	2		
7.	Преодоление переправы по параллельным перилам.	2		
8.	Спуск по перилам. Подъем по перилам.	2		
<b>ИТОГО:</b>		16 ч.		
<b>Апрель</b>				
1.	Преодоление навесной и наклонной навесной переправ.	2		
2.	Преодоления этапов дистанции 2 класса в «связке».	2		
3.	Соревнования среди кружковцев на дистанции 2 класса.	2		
4.	Лазанье по стенду с зацепами на скорость.	2		

5.	ОФП. «Планка», поднимание туловища из положения лежа.	2		
6.	Преодоление крутонаклонной навесной переправы с уклоном вниз. Лазание по канату на скорость	2		
7.	Совершенствование прохождения технических этапов дистанции 2-го класса.	2		
8.	ОФП. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой.	2		
<b>ИТОГО:</b>		16 ч.		
<b>Май</b>				
1.	ОФП. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах.			
2.	Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Упражнения на снарядах.			
3.	Бег на дистанции: девочки - 600 м, мальчики - 1000 м. Подвижные и спортивные игры: эстафета.			
4.	Закрепление навыков вязки узлов.			
5.	Соревнования по вязке узлов.			
6.	Закрепление навыков преодоления технических этапов.			
7.	Соревнования среди объединения в дисциплине «дистанция пешеходная».			
8.	Подведение итогов работы объединения за год. Награждение лучших воспитанников.			
<b>ИТОГО:</b>		16 ч.		