

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ  
СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ОРИОН»  
(ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион»)

РЕКОМЕНДОВАНО  
Экспертным советом  
ГАНОУ ВО «Региональный центр»  
«Орион»

Протокол № 3  
от «18» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ГАНОУ ВО «Региональный центр»  
«Орион»



Н.Н. Голева

**«Исследовательский туризм 2»**  
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Направленность: туристско-краеведческая  
Профиль: туризм  
Тип программы: базовая  
Возраст обучающихся: 10-18 лет  
Срок реализации: 162 часа

Автор - составитель:  
Лукашева Евгения Владимировна  
педагог дополнительного образования

г. Воронеж,  
2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	<b>Раздел 1. Пояснительная записка</b>	3
1.1.	Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.2.	Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы	5
1.3.	Отличительные особенности программы	5
1.4.	Отбор обучающихся на программу	6
1.5.	Цель и задачи программы	6
1.6.	Планируемые результаты освоения программы	7
1.7.	Формы контроля и оценочные материалы	8
1.8.	Сроки реализации программы	9
	<b>Раздел 2. Содержание программы</b>	9
2.1.	Учебный план	10
2.2.	Календарно-учебный график	11
2.3.	Содержание программы	11
	<b>Раздел 3. Воспитательные компоненты</b>	15
	<b>Раздел 4. Организационно-педагогические условия</b>	17
	<b>Раздел 5. Список использованной литературы</b>	21
	Список информационных источников	21
	Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей	22
	Приложения	

## **Раздел 1. Пояснительная записка**

### **1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Современные тенденции жизни общества вызывают необходимость обеспечения безопасной среды, особенно для детей. Но в тоже время наши дети и взрослые всё дальше и дальше отдаляются от природы, уже боятся её. Они легко справляются со сложной техникой, но не могут определить правильное направление выхода к людям, когда заблудились. Большую роль в решении этой проблемы играет организация работы по формированию представлений о правилах безопасного поведения в различных природных условиях.

Дополнительная общеразвивающая программа «Исследовательский туризм», разработана на основе примерных (типовых) программ для системы дополнительного образования детей «Юные туристы», «Юные туристы-спасатели» и «Туризм и краеведение» (авт. Ю. С. Константинов, А.Г.Маслов), утвержденных Министерством образования РФ и сборника нормативных документов по подготовке учащейся молодежи в области защиты от ЧС «Безопасность жизнедеятельности», утвержденного Министерством по чрезвычайным ситуациям РФ, а также в соответствии с законом «Об образовании» и Федеральным законом «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» (с изменениями на 18 апреля 2018 года)

Содержание данной программы разработано с учетом местных, региональных условий и особенностей.

Занятия организуются с учетом индивидуально - личностного подхода. Так как туризм относится к экстремальным видам спорта, то программа имеет практико-ориентированную направленность и предусматривает отработку умений и навыков работы со спецснаряжением до автоматизма и строжайшее соблюдение техники безопасности.

Программа может реализоваться с применением дистанционных образовательных технологий.

Программа соответствует нормативно-правовым требованиям законодательства в сфере образования и разработана с учетом следующих документов:

- федерального уровня
  - федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями: ред. от 02.07.2021);
  - Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
  - национальный проект «Образование» утв. президиумом Совета при президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г.№16) – «Успех каждого ребенка», «Цифровая

образовательная среда», «Молодые профессионалы», «Социальная активность»;

- федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся от 31 июля 2020 г., регистрационный N 304-ФЗ;

- приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей (утв. Президиумом Совета при президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (от 30 ноября 2016 г. № 11)»;

- распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- указ президента РФ от 7 мая 2018 года «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года»;

- указ Президента РФ от 7 мая 2021 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;

- приказ Министерства просвещения РФ от 02.02.2021г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. №467»;

- приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей;

- письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-202 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

- регионального уровня:

- приказ департамента образования, науки и молодежной политики Воронежской области от 14.10.2015 г. №1194 «Об утверждении модельных дополнительных общеразвивающих программ»;

- распоряжение Правительства Воронежской области от 23 июня 2020 № 784-р «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Воронежской области на 2020-2025 годы»;

- распоряжение Правительства Воронежской области от 29 июля 2022 г. №819-р «Об утверждении целевых показателей и плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Воронежской области»;

- уровень образовательной организации:

- Устав ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион» (новая редакция), утвержденный департаментом образования, науки и молодежной политики Воронежской области от 08.04.2021 г. №418).

- Положение об организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион» (приказ директора № 305 от 08.09.2022 г).

## **1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы**

**Актуальность** данной программы состоит в том, что она позволяет учащимся определить сферу своих интересов, освоить новые приемы и методы, выбрать направление для дальнейшего углубленного изучения по продвинутым программам дополнительного образования.

«Исследовательский туризм» - программа обучения и воспитания детей и подростков в рамках спортивного туризма. Она предлагает занятия в команде с такими же ребятами, в непривычных природных условиях, обучение работе со специальным туристским снаряжением. Во время спортивных походов, учебно-тренировочных сборов, путешествий и экспедиций и обучающихся появляется возможность почувствовать себя «первооткрывателем», заняться сбором материалов для исследования, или же убедиться в каких-либо фактах, которые получили во время занятий.

Программа предполагает решение важнейшей социально-педагогической задачи – воспитать у ребенка навыки адекватного поведения в различных неожиданных ситуациях в природной среде. Содержание данной программы

становится все более актуальным в наше время. Главной задачей программы является развитие у детей ответственности за свое поведение.

**Новизна.** Современное образование требует новых практических разработок и исследований, а учащимся намного интереснее познавать окружающий их мир путём эксперимента. Предлагаемая программа предполагает: углубить знания учащихся по обеспечению жизнедеятельности в природной среде, географии и экологии, привить навыки и умения по сохранению здоровья, своего и окружающих.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

### **1.3. Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью данной программы является тот факт, что в рамках одного детского объединения, обучающиеся получают возможность приобрести базовые туристские навыки (туристская составляющая), пройти специализацию в туристских походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая), повысить свое образование в области краеведения, географии, экологии, окружающего мира а также применить на практике знания по общеобразовательных предметам для создания подготовительной документации отчетов и презентаций по изучаемому материалу.

### **1.4. Отбор обучающихся**

Данная программа предназначена для детей от 10 до 18 лет, любого пола и образования. Для зачисления в детское объединение специальных знаний и подготовки не требуется.

Основной набор в группы проходит в начале учебного года. В середине года возможен дополнительный набор взамен выбывших из-за болезни, неуспеваемости или других причин обучающихся.

В группу принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и достигшие 10-летнего возраста.

### **1.5. Цель и задачи программы**

#### **Цель программы:**

- формирование у детей навыков исследовательской работы и обеспечения безопасного пребывания в природных условиях.

## **Задачи:**

### **Обучающие:**

-актуализировать изучение теоретических и практических основ безопасного поведения в природных условиях;

-обеспечить формирование основополагающих компетенций учащихся: информационной, коммуникативной, кооперативной и проблемной;

-расширить образовательные возможности учащихся в общеразвивающей направленности;

-создать условия для усвоения принципов и подходов безопасного поведения в различных условиях;

- сформировать систему знаний, умений и практических навыков по применению в жизни;

### **Развивающие:**

- развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;

- способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико-двигательной и логической памяти обучающихся;

- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;

- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности обучающихся;

- развивать наблюдательность и внимание.

### **Воспитательные:**

- способствовать формированию и развитию нравственно-коммуникативных качеств личности обучающихся;

- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни;

- создать условия для развития мотивации личности к активной жизненной позиции;

- воспитывать физически сильного, высокоморального, трудоспособного, толерантного гражданина современной России.

## **1.6. Планируемые результаты освоения программы**

К концу обучения и воспитания по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Исследовательский туризм» учащиеся приобретут комплекс взаимосвязанных знаний, представлений, умений, навыков, опыт спортивных походов (1-2 категорий сложности).

### **1. Личностные результаты:**

- саморазвитие, самореализация;

- осознание потребности и готовности к самообразованию, в том числе и в рамках самостоятельной деятельности вне школы

- личностное самоопределение, социализация.

### **2. Метапредметные результаты:**

-освоение современных технологий безопасности в различных условиях;

- освоение методики работы с оборудованием;
- сформированность следующих **компетенций:**

**общекультурных:**

- владением культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения;
- готовностью к работе в коллективе;
- стремлением к саморазвитию и адаптации к жизни;
- умением критически оценивать свои достоинства и недостатки, намечать пути и выбирать средства развития достоинств и устранения недостатков;
- владением основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации;

**профессиональных:**

- способностью применять методики исследования;
- способностью осуществлять сбор, анализ информации в области безопасности;
- готовностью использовать современные информационные технологии;
- способностью использовать правила техники безопасности;

**Регулятивные:**

- *учащийся научится* самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных педагогом дополнительного образования ориентиров действий в безопасной жизнедеятельности в природной среде;
- *учащийся получит возможность научиться* самостоятельно определять цели и оценивать свои возможности для их достижения.

**Коммуникативные:**

- *учащийся научится* задавать вопросы, осуществлять взаимный контроль, работать в группе, эффективно сотрудничать;
- *учащийся получит возможность научиться* последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию, вступать в диалог;

**Познавательные:**

- учащийся научится* проводить исследование под руководством педагога дополнительного образования, создавать и преобразовывать модели и схемы действий при решении задач;
- учащийся получит возможность научиться* ставить проблему, аргументировать ее актуальность, выдвигать гипотезы о взаимосвязях в природе, делать выводы.

**Предметные результаты:**

К концу обучения по программе учащийся **должен знать:**

- нормативные документы по спортивному туризму;
- основные правила обеспечения безопасности (себя и окружающих при участии в программе, программных элементах, связанных с туристской деятельностью);
- историю туризма в России, Воронежской области;
- состав набора личного спортивного снаряжения и оборудования туриста-водника и пешеходника;



- технические приёмы управления туристскими судами;
- технические приёмы преодоления препятствий;
- правила взаимодействия участников;
- названия и свойства водных структур;
- правила оказания первой помощи пострадавшему;
- топографические знаки, обозначения в лоции, правила составления маршрута;
- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности в природной среде;
- потенциальные опасности, характерные для спортивного похода;
- географические особенности Воронежской области;
- способы исследований и правила работы и исследовательским оборудованием.

В результате изучения программы на базовом уровне ученик *должен использовать* приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для сохранения здоровья, развития в себе духовных и физических качеств, необходимых туристу.

Учащийся *должен уметь*:

- владеть основными туристскими навыками;
- использовать приобретенные знания и умения в туристском походе;
- выполнять обязанности в группе;
- использовать оборудование в водных и пешеходных дисциплинах;
- оказывать первую помощь пострадавшему;
- использовать и ремонтировать снаряжение туриста.

### **1.7. Формы, порядок аттестации и текущего контроля**

В ходе реализации программы проводится входной, промежуточный, текущий, итоговый контроль.

Входной контроль осуществляется при комплектовании группы. Может проводиться в виде тестовых заданий, анкетирования или беседы, определяющей компетентность обучающихся в тех или иных вопросах выбранного направления деятельности.

Промежуточный контроль осуществляется при освоении отдельных тем, раздела, а также по итогам освоения каждого курса программ, т.е. мониторинг роста компетентности в ходе освоения образовательной программы и выполнения обучающимся текущих заданий.

Итоговый контроль по результатам освоения образовательной программы в целом или ее законченной части.

Анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня обучающихся.

### **1.8. Сроки реализации программы**

Объем программы: 162 часа.

Срок реализации образовательной программы: 9 месяцев.

## Раздел 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Исследовательский туризм 2»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1</b>	<b>Введение.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
<b>2</b>	<b>Правила техники безопасности.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>3</b>	<b>Спортивный туризм.</b>	<b>90</b>	<b>21</b>	<b>69</b>
3.1	Пешеходный туризм.	47	6	41
3.2	Водный туризм.	22	7	15
3.3	Нормативные документы по спортивному туризму.	8	4	4
3.4	Спортивный поход.	13	4	9
<b>4</b>	<b>Краеведение.</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>4</b>
4.1	Туризм в ЦФО.	2	2	-
4.2	Туристские возможности Острогожского района.	3	1	2
4.3	Воронеж в годы ВОВ.	4	2	2
<b>5</b>	<b>География Воронежской области.</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>6</b>	<b>Экология.</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
<b>7</b>	<b>Обеспечение безопасности.</b>	<b>44</b>	<b>11</b>	<b>33</b>
7.1	Правила безопасности в туризме.	3	1	2
7.2	Навигация.	21	5	16
7.3	Первая помощь.	20	5	15
<b>8</b>	<b>Контрольные нормативы ОФП.</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>
<b>9</b>	<b>Аттестация, промежуточная и итоговая.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
		<b>162</b>	<b>48</b>	<b>114</b>

*Объем учебно-тренировочной нагрузки – 162 часа, по 4.5 часа в неделю (36 учебных недель в год).*

*На теоретические занятия программа отводит 48 часов, на практические – 114 часов.*

*Общая физическая подготовка (ОФП) – вне сетки часов подготовка проводится во время практических занятий и занятий по модулю спортивный туризм.*

*Спортивные походы, соревнования и профильные лагеря, вне сетки часов.*

## 2.2.

### Календарно-учебный график

#### дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Исследовательский туризм 2»

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	15.09	31.05	36	162	2 раза в неделю по 2 – 3 часа

## 2.3.

### Содержание программы

#### 1. Введение. (1 ч.)

##### *Теоретические занятия (1 ч.)*

Информация о месте и времени занятий. Планирование деятельности объединения в учебном году. История спортивного туризма.

Профессиональная деятельность, сопряжённая с туризмом.

##### *Практические занятия.*

-

#### 2. Правила техники безопасности. (2 ч.)

##### *Теоретические занятия (2 ч.)*

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности, на соревнованиях. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности на улице.

Инструкции №1-12.

#### 3. Спортивный туризм. (90 ч.)

##### 3.1. Пешеходный туризм. (47 ч.)

##### *Теоретические занятия. (6 ч.)*

Базовое снаряжение для спортивного туризма.

Специальное снаряжение для пешеходного туризма.

Типы узлов. Их назначение.

Работа с веревкой. Способы бухтования и транспортировки.

Виды переправ. Техника прохождения дистанции.

Понятие о страховке, само страховке, сопровождении.

##### *Практические занятия. (41 ч.)*

Вязка узлов. Бухтование веревки. Освоение технических приемов страховки и само страховки. Организация «перил». Организация страховки. Преодоление веревочного завала. Подъем по склону по перилам. Подъем по перилам (вертикальный). Параллельная переправа. Спуск по склону по перилам. Спуск по перилам (вертикальный). Навесная переправа. Наклонная навесная переправа. Подъем, спуск по зацепам. Блок этапов (наклонная навесная, спуск). Блок этапов (подъём, наклонная навесная).

Работа в «связках». Работа в группе. Индивидуальная работа.

Прохождение этапов пешеходной дистанции 2 класса  
Соревнования объединения: Прохождение дистанции 1 класса.  
Прохождение дистанции 2 класса. Прохождение дистанции 3 класса.

### **3.2. Водный туризм. (22 ч.)**

#### ***Теоретические занятия. (7 ч.)***

Снаряжение для водного туризма.

Виды соревнований по водному туризму.

Виды плав средств для водного туризма (каяки, плоты, катамараны), материалы изготовления, детали конструкции.

Личное снаряжение туриста водника. Сплавная одежда и обувь. Сезонность. Неопреновый гидрокостюм. «Сухой» гидрокостюм. Весло, каска, спасательный жилет. Выбор, использование, устройство, старение снаряжения.

Спасательные устройства. Обеспечение безопасности сплава.

Простейшие водные структуры. Валы. Структуры с противотоком. Водопадные сливы. Обтекаемые структуры.

#### ***Практические занятия. (15 ч.)***

Подготовка, плав средств.

Выбор, подбор и использование снаряжения.

Техника гребли.

«Чтение» воды.

Способы преодоления водного потока.

Спасательные работы на воде.

Соревнования объединения на водной дистанции.

### **3.3. Нормативные документы по спортивному туризму. (8 ч.)**

#### ***Теоретические занятия. (4 ч.)***

Правила соревнований по спортивному туризму.

Условия соревнований - пешеходные дистанции.

#### ***Практические занятия. (4 ч.)***

Тестирование на знание правил спортивного туризма. Составление условий соревнований.

### **3.4. Спортивный поход. (13 ч.)**

#### ***Теоретические занятия. (4 ч.)***

Изучение района путешествия.

Организация туристского быта. Виды костров.

Правила укладки рюкзаков.

Питание в походе. Составление меню, калорийность блюд. Упаковка продуктов.

Туристские должности в спортивном походе.

Составление отчета о походе.

#### ***Практические занятия. (9 ч.)***

Работа с отчетами других групп.

Укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения.

Работа с групповым снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Распределение снаряжения между участниками 2х-3х дневного похода, категорийного похода.

Упаковка продуктов.

Разжигание костра.

#### **4. Краеведение. (9 ч.)**

##### **4.1. Туризм в Воронеже. (2 ч.)**

*Теоретические занятия. (2 ч.)*

Туристские маршруты Воронежской области.

##### **4.2. Туристические возможности Острогожского района. (3 ч.)**

*Теоретические занятия. (1 ч.)*

История района, достопримечательности, географические и экскурсионные объекты

*Практические занятия. (2 ч.)*

Подготовка презентаций о достопримечательностях Острогожского района.

##### **4.3. Воронеж в годы ВОВ. (4 ч.)**

*Теоретические занятия. (2 ч.)*

Линия обороны города. Памятные места, посвященные ВОВ.

*Практические занятия. (2 ч.)*

Разработка маршрута по местам боевой славы.

#### **5. География Воронежской области. (6 ч.)**

*Теоретические занятия. (3 ч.)*

Рельеф Воронежской области.

Климат Воронежской области.

Растительный и животный мир Воронежской области.

*Практические занятия. (3 ч.)*

Описание рельефа и климата района, в соответствии с заданиями.

#### **6. Экология (5 ч.)**

*Теоретические занятия. (3 ч.)*

Экологические системы Воронежской области.

Красная книга Воронежской области.

Способы соблюдения экологических норм. Правила сбора проб. Правила сбора гербария.

*Практические занятия. (3 ч.)*

Сбор проб для анализа воды, почвы. Сбор гербария.

#### **7. Обеспечение безопасности. (44 ч.)**

##### **7.1. Правила безопасности в туризме. (3 ч.)**

*Теоретические занятия. (1 ч.)*

Правила безопасности при работе с туристическим оборудованием, правила безопасного поведения на воде, в лесу, при работе с огнем, в горной местности, сезонные особенности безопасного поведения при участии в программе.

*Практические занятия. (2 ч.)*

Алгоритм действий туриста в аварийной ситуации. Умение действовать при потере ориентировки, поиск заблудившихся.

### **7.2. Навигация. (21 ч.)**

#### ***Теоретические занятия. (5 ч.)***

Карты. Условные знаки, масштаб.

Средства навигации. Определение сторон света.

Ориентирование по природным объектам, способы определения времени.

Виды соревнований по ориентированию.

#### ***Практические занятия. (16 ч.)***

Чтение карты.

Определение сторон света. Упражнения для определения сторон света и направлений.

Ориентирование по природным объектам, способы определения времени.

Ориентирование по легенде, по маркированной дистанции.

Ориентирование по выбору.

Ориентирование в заданном направлении.

Измерение расстояния на карте и на местности. Определение азимута на карте и на местности.

Движение по азимуту.

Соревнования объединения по спортивному ориентированию.

### **7.3. Первая помощь. (20 ч.)**

#### ***Теоретические занятия. (5 ч.)***

Организационно-правовые аспекты.

Принципы оказания первой помощи. Алгоритмы оказания первой помощи.

Состав походной аптечки.

#### ***Практические занятия. (15 ч.)***

Наложение повязок. Кровотечения и раны. Переломы. Травмы. Укусы. Тепловые и холодовые поражения. Реанимация. СЛР. Прочие состояния.

Транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок.

### **8. Контрольные нормативы. (3 ч.)**

#### ***Теоретические занятия.***

-

#### ***Практические занятия. (3 ч.)***

Сдача нормативов по ОФП и СФП (сентябрь – вводный контроль, декабрь – промежуточный контроль, май – итоговый контроль).

### **9. Аттестация, промежуточная, итоговая. (2 ч.)**

#### **Общая физическая подготовка (вне сетки часов).**

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами.

Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие.

Преодоление препятствий.

Элементы скалолазания.

Спортивные игры.

Эстафеты. Легкая атлетика.

Плавание.

Упражнения на развитие выносливости.

Упражнения на развитие быстроты.

Упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития ловкости.

