

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»
АВИАСТРОИТЕЛЬНОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2023г.

1
Утверждаю
Директор МБУ ДО «ЦВР»
Авиастроительного района г. Казани
В.В. Бугрова
Приказ № 481 от 31.08 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ГИД «Проводник-экскурсовод туристических маршрутов»

Направленность: туристско - краеведческая
Возраст обучающихся: 13-15 лет
Срок реализации: 3 года (432 часа)

Автор - составитель:
педагог дополнительного образования
Сарбаев Игорь Евгеньевич

г. Казань 2020

Информационная карта образовательной программы

1	Учреждение	МБУДО «ЦВР» Авиастроительного района г.Казани
2	Полное название программы	ГИД «Проводник-экскурсовод туристических маршрутов»
3	Направленность программы	Туристско - краеведческая
4	Сведения о разработчиках	
4.1	ФИО, должность	Сарбаев Игорь Евгеньевич
5	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст обучающихся	13-15 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая
5.4	Цель программы	развитие у детей интереса к изучению своего родного края через организацию экскурсионной поисковой и исследовательской деятельности,
6	Формы и методы образовательной программы	занятия проводятся в форме лекций, практических занятий, тренингов, дискуссий, практикумов, экскурсий, походов выходного дня и дистанта
7	Формы мониторинга результативности	защита творческих отчётов, защита реферативных работ, защита проектов, сдача зачётов по темам. педагогическое наблюдение за учащимися в походах выходного дня соревнования
8	Результативность реализации программы	В конце реализации программы обучающиеся будут: знать: <ul style="list-style-type: none"> • правила организации и проведения походов и экскурсий.. • перечень и правила эксплуатации туристического снаряжения. Технику и тактику преодоления препятствий. • требования безопасности при проведении походов и экскурсий.

		<ul style="list-style-type: none"> • правила организации биваков. • правила оказания первой медицинской помощи. • правила ориентирования на местности. • основы краеведения, экологии и экскурсий при проведении походов и экскурсий. • правила проведения экскурсионных, развлекательных и спортивно-массовых мероприятий. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • читать карту своей Республики, города и района; • проводить поиск необходимой информации в одном или нескольких источниках; • сравнивать данные разных источников, анализировать их; • рассказывать (устно или письменно) об исторических событиях республики, города, их участниках, выступать перед учащимися, их родителями; • описывать условия и образ жизни, занятия людей в разные эпохи; описывать исторические объекты, памятники; • классифицировать исторические события и явления города, по указанному признаку, обобщать; • излагать свои суждения и взгляды на события республики, города; объяснять мотивы деятельности людей; оценивать события ; объяснять и определять своё отношение к ним; • общаться с людьми; найти подход к каждому человеку; • быстро записывать, слушать, зарисовывать, фотографировать, правильно описывать увиденное; • делать схемы, чертежи; изготавливать наглядные пособия; • работать с техническими средствами; • применять специальные (экскурсионные) умения и навыки.
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	2023 год
10	Рецензенты	

Содержание

Пояснительная записка	5
Учебный план 1 года обучения	8
Содержание программы 1 года обучения	13
Учебный план 2 года обучения..... 4	16
Содержание программы 2 года обучения	20
Учебный план 3 года обучения.....	22
Содержание программы 3 года обучения.....	26
Организационно-педагогические условия реализации программы.....	28
Методическое обеспечение программы.....	28
Список литературы.....	33

Пояснительная записка

Одной из важнейших задач любого государства является формирование личности, будущего гражданина. Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению истории и географии Отечества, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка, самостоятельность. Экскурсия - это инструмент социализации, культурной адаптации, профессиональной ориентации юных граждан. Развитие экскурсионного дела в нашей стране непрерывно связано с дальнейшим совершенствованием форм и средств социального культурно-нравственного воспитания личности.

Направленность дополнительной образовательной программы: туристско-краеведческая

При разработке программы учитывались следующие нормативно-правовые документы:

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ
2. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования », утв. Постановлением Правительства РФ от 26.12. 2017 г. №1642
3. Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. №1726-р.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Методические рекомендации по разработке и оформлению ДОП. Буйлова Л.Н. – Москва, ГАОУ ВО «Московский институт открытого образования», 2015.
7. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных)./ Сост. .Ю.Ю. Владимирова, Э.Г.Демина – Казань: РЦВР, 2022.-с.69
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
9. Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28)
- 10 Устав МБУ ДО «Центр внешкольной работы» Авиастроительного района г.Казани

Актуальность программы Г И Д «Проводник-экскурсовод туристических маршрутов» заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия родного края. Учащиеся объединения «Гид – проводник » принимают участие в различных походах, благодаря чему ребенок приобретает богатый туристский опыт, а также знания и навыки, необходимые для выживания и организации быта на природе, которые впоследствии могут быть преумножены, систематизированы и использованы в будущем, когда ребенок выступит в качестве проводника.

Отличительная особенность в рамках программы предусматривается установление и выявление многообразных связей предметного мира; освоение методики исследовательской работы. Индивидуальное освоение каждым ребенком основ экскурсионной деятельности через изучение теоретического материала и коллективного участия в практической экскурсионной деятельности города и района, что должно явиться стартовой площадкой для определения в подростковом возрасте самосовершенствования и самореализации личности.

Цель программы: развитие у детей интереса к изучению своего родного края через организацию экскурсионной поисковой и исследовательской деятельности,

Задачи:

Обучающие

- обучить основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;
- обучить основным навыкам профессии экскурсовода туристических маршрутов;
- дать знания о наличии новых туристических маршрутов.
- сформировать базовые представления о работе экскурсовода и проводника

Развивающие:

- развивать творческую, познавательную активность учащихся;
- развивать навыки исследовательской деятельности при составлении маршрута туристической экскурсии и подборе материала по данному маршруту или экспозиции;
- развивать интерес к профессии экскурсовода туристических маршрутов.
- развивать креативность обучающихся, их творческую индивидуальность
- развивать познавательный интерес и способности к самостоятельной работе

Воспитательные:

- воспитывать физически крепкую и развитую личность.
- воспитывать гражданственность и патриотизм к своей малой Родине
- воспитывать стремление к самообразованию.

Адресат программы. программа рассчитана на обучающихся в возрасте 13-15 лет. Целевая аудитория программы – подростки, интересующиеся историей родного края и краеведением, а также ребята, которые увлекаются однодневными и многодневными походами выходного дня.

Объем программы. 432 часа (144 учебных часа в год).

Сроки освоения программы: с 1 сентября по 31 мая. Программа рассчитана на 3 года обучения.

Режим занятий. Занятия с одной группой проводятся 2 раза в неделю по 2 часа

Формы организации образовательного процесса и виды занятий:

занятия проводятся в форме лекций, практических занятий, тренингов, дискуссий, практикумов, экскурсий, походов выходного дня и **дистанта**.

Планируемые результаты

По итогам изучения программы учащиеся будут знать:

- правила организации и проведения походов и экскурсий..
- перечень и правила эксплуатации туристического снаряжения. Технику и тактику преодоления препятствий.
- требования безопасности при проведении походов и экскурсий.
- правила организации биваков.
- правила оказания первой медицинской помощи.
- правила ориентирования на местности.
- основы краеведения, экологии и экскурсий при проведении походов и экскурсий.
- правила проведения экскурсионных, развлекательных и спортивно-массовых мероприятий.

уметь:

- читать карту своей Республики, города и района;
- проводить поиск необходимой информации в одном или нескольких источниках;
- сравнивать данные разных источников, анализировать их;
- рассказывать (устно или письменно) об исторических событиях республики, города, их участниках, выступать перед учащимися, их родителями;
- описывать условия и образ жизни, занятия людей в разные эпохи; описывать исторические объекты, памятники;
- классифицировать исторические события и явления города, по указанному признаку, обобщать;
- излагать свои суждения и взгляды на события республики, города; объяснять мотивы деятельности людей; оценивать события ; объяснять и определять своё отношение к ним;
- общаться с людьми; найти подход к каждому человеку;
- быстро записывать, слушать, зарисовывать, фотографировать, правильно описывать увиденное;
- делать схемы, чертежи; изготавливать наглядные пособия;
- работать с техническими средствами;
- применять специальные (экскурсионные) умения и навыки.

Способы определения результативности:

защита творческих отчётов,

защита реферативных работ,

защита проектов,

сдача зачётов по темам.

педагогическое наблюдение за учащимися в походах выходного дня

соревнования

На каждого учащегося ведётся индивидуальная карточка учёта результатов обучения.

Формы подведения итогов реализации программы: **зачет**

После завершения реализации программы обучающиеся получают свидетельство об окончании курса «ГИД - проводник».

Учебный план первого года обучения

№	Название раздела, темы.	Количество часов			Форма аттестации, контроля	Формы организации занятий
		Всего	Теория	Практика		
1.	Введение	2	2	0		
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	0	зачёт	беседа
2.	Туристические возможности родного края. Виды туризма и их особенности	2	2	0		
2.1	Рельеф, гидрография, растительные и полезные ископаемые, животный мир. Климат. История края, памятные события, знаменитые земляки.	2	2	0	тест	лекция
3	Снаряжение общественно и личное.	6	2	4		
3.1	Снаряжение общественно и личное туриста. Обувь и одежда. Правила укладки рюкзака.	4	2	2	опрос	лекция
3.2	Требования к рюкзаку	2	0	2	зачёт	беседа
4	Техника движения на местности	10	2	8	зачёт	
4.1	Организация и техника движения в походе.	2	2	0	опрос	лекция
4.2	Туристический бивак.	2	0	2	тест	беседа
4.3	Дыхание и выносливость.	2	0	2	зачет	Практическая работа
4.4	Режим движения.	2	0	2	зачет	Практическая работа
4.5	Преодоление опасных участков.	2	0	2	зачёт	Практи

						ческая работа
5	Привалы и ночлеги.	10	2	8	зачёт	
5.1	Привал и бивак.	2	2	0	опрос	лекция
5.2	Планировка объектов на биваке	2	0	2	зачет	Практи ческое заняти е
5.3	Порядок и правила разведения костра	2	0	2	тест	лекция
5.4	Типы и виды костров	2	0	2	викторин а	лекция
5.5	Ночлеги в назначенных пунктах.	2	0	2	зачёт	Практи ческая работа
6	Ориентирование. Топография.	10	2	8		
6.1	Особенности топографической подготовки ориентировщика. Местность и его классификация. Спортивные карты.	4	2	2	зачет	Практи ческая работа
6.2	Совершенствование топографической подготовки ориентировщика (условные знаки, рельеф, спортивные карты различной сложности).	2	0	2	тест	Практи ческая работа
6.3	Глазомерная съемка местности. Корректировка карт на местности	2	0	2	зачет	Практи ческая работа
6.4	Игры и упражнения. Копирование и вычерчивание их оригиналов.	2	0	2		Практи ческая работа
6.5	Азимут. Топографические знаки.	2	0	2	зачёт	Практи ческая работа
7	Гигиенические правила туристов. Основы медицинских знаний	4	2	2		
7.1	Гигиена спортивной тренировки.	2	2	0	зачет	лекция
7.2	Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Основные причины травматизма и меры их предупреждения. Доврачебная помощь при спортивных травмах.	2	0	2	зачет	анкети ровани е
8	Питание в походе	4	2	2		
8.1	Техника санитарной	2	2	0	зачет	анкети

	безопасности					ровани е
8.2	Построение меню. Способы приготовления пищи.	2	0	2	зачёт	лекция
9	Краеведение. Общественно полезная работа на маршруте.	10	2	8		
9.1	Наш край. Охрана природы.	2 ¹⁰	0	2	опрос	Практи ческое заняти е
9.2	История края, памятные события, знаменитые земляки.	2	2	0	опрос	лекция
9.3	Экскурсионные объекты. Музеи.	2	0	2	тест	Практи ческое заняти е
9.4	Технология проведения экскурсий, викторин, конкурсов, соревнований.	2	0	2	опрос	Практи ческое заняти е
9.5	Общественно полезная работа на маршруте.	2	0	2	зачет	экскур сия
10	Общефизическая подготовка	18	2	16		
10.1	Средства общей и спец. подготовки. Принципы обучения. Методы и приемы обучения.	2	2	0	опрос	лекция
10.2	Техника кроссового бега в лесу по пересеченной местности.	2	0	2	практика	Практи ческое заняти е
10.3	Упражнения на гибкость.	2	0	2	практика	Практи ческое заняти е
10.4	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2	0	2	зачет	Спорти вные игры
10.5	Подвижные игры и эстафеты.	2	0	2	зачет	Спорти вные игры
10.6	Специальная физическая подготовка; упражнения и игры развивающие быстроту реакции, силу, выносливость.	2	0	2	зачет	Спорти вные игры
10.7	Техника кроссового бега в лесу по пересеченной местности.	2	0	2	зачет	Практи ческое заняти е
10.8	Упражнения на гибкость.	2	0	2	зачет	Практи

						ческое заняти е
10.9	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2	0	2	зачет	Спорти вные игры
11	Техника преодоления естественных препятствий: Брод, овраг , болото.	36	-	36		
11.1	Техника преодоления естественных препятствий.	2	0	2	зачет	Практи ческое заняти е
11.2	Организация переправы с помощью перил.	2	0	2	зачет	Практи ческое заняти е
11.3	Организация подъемами спуска по склону.	2	0	2	зачет	Практи ческое заняти е
11.4	Организация страховки партнёра, страховка партнёра при его движении.	2	0	2	зачет	Практи ческое заняти е
11.5	Самостраховка партнёра. Групповая страховка.	2	0	2	зачет	Практи ческое заняти е
11.6	Выбор точки крепления верёвки.	2	0	2	зачет	Практи ческое заняти е
11.7	Страховка на двойной верёвке.	2	0	2	зачет	Практи ческое заняти е
11.8	Организация переправы с помощью перил.	2	0	2	зачет	Практи ческое заняти е
11.9	Техника преодоления естественных препятствий.	2	0	2	зачет	Практи ческое заняти е
11.10	Культурная программа у костра.	2	0	2	зачет	Практи ческое заняти е
11.11	Техника преодоления естественных препятствий:	2	0	2	зачет	Практи ческое

	Брод, овраг , болото.					заняти е
11.12	Техника преодоления естественных препятствий.	2	0	2	зачет	Практи ческое заняти е
11.13	Организация переправы с помощью перил.	2 ¹²	0	2	зачет	Практи ческое заняти е
11.14	Организация переправы с помощью перил.	2	0	2	зачет	Практи ческое заняти е
11.15	Техника преодоления естественных препятствий.	2	0	2	зачет	Практи ческое заняти е
11.16	Самостраховка партнёра.	2	0	2	зачет	Практи ческое заняти е
11.17	Выбор точки крепления верёвки.	2	0	2	зачет	Практи ческое заняти е
11.18	Страховка на двойной верёвке.	2	0	2	зачет	Практи ческое заняти е
12	Мероприятия у костра, игры викторины.	4	0	4		
12.1	Игры массовые и самостоятельные.	2	0	2	зачет	Спорти вные игры
12.2	Разучивание туристических песен. Викторины.	2	0	2	зачет	Турист ически е песни
13	Однодневный «учебно-тренировочный» кросс-поход по маршруту Казань-Юдино.	10	2	8	Анализ похода	Практи ческое заняти е
14	Районные соревнования по спортивному скалолазанию	6	0	6		Практи ческое заняти е
15	Соревнования по топографии, рельефу, черно-белой карте,	4	0	4	зачет	Работа с

	комбинированное ориентирование.					карта ми
16	Общая физическая и специальная подготовка юного экскурсовода	8 13	2	6	зачёт	Практическое занятие
16.1	Медицинская подготовка. Сдача нормативов	2	0	2	зачёт	Практическое занятие
16.2	Техническая и тактическая подготовка	2	2	2	зачёт	Практическое занятие
16.3	Сдача нормативов	2		2	зачёт	Практическое занятие
17	Итоговое занятие	2	0	2	зачёт	Практическое занятие
	ИТОГО	144	26	118		

Зачетный поход 1 степени сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и. т. д.).

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Чем занимается группа. Кто такие инструктора-проводники. Роль проводника в походе. План работы объединения на год, режим занятий и тренировок. Материалы и инструменты, необходимые для занятий.

2. Туристические возможности родного края. Виды туризма и их особенности.

Теория: Туристические путешествия, история развития туризма. Особенности родного края, районы путешествия по родному краю и соседним республикам. История развития туризма в стране. Районы путешествий в России. Виды туризма и их характеристики. Понятие о спортивном туризме. Организация туризма в Республике Татарстан.

3. Снаряжение: общественное и личное.

Теория: Снаряжение туриста. Обувь и одежда туриста (для лета и зимы). Список личного снаряжения. Требования к рюкзаку, посуде, лыжам и другим предметам снаряжения. Как готовить снаряжение к походу.

Практика: Правила укладки рюкзака. Как надо носить рюкзак и обращаться с ним на привалах. Уход за обувью в походе.

Групповое снаряжение туристов: список основных предметов, требования к ним. Устройство туристской палатки.

4. Техника движения на местности.

Теория: Организация и техника движения в походе. Туристский бивак. Значение активного способа передвижения на большие расстояния. Прогулка и поход. Шаг туриста, положение корпуса и рук при пешем и лыжном передвижении. Дыхание и выносливость. **Практика:** Движение цепочкой. Построение цепочки. Интервалы в

различных условиях. Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим движения в пешем и лыжном походе: ходовой час и привалы, нормальная скорость движения, количество ходовых часов. Режим ходового дня и режим на дневке. Преодоление простейших подъемов и спусков пешком и на лыжах. Преодоление опасных участков. Тропление лыжни.

5. Привалы и ночлеги.

Теория: Привал и бивак. Требования к месту разбивки бивака. Планировка объектов на биваке.

Практика: Порядок и правила разведения костра в походе, виды топлива для костра, типы костров. Ночлеги в назначенных пунктах.

6. Ориентирование. Топография.

Теория: Компас. Что такое компас. Значение изобретения компаса. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Пять правил обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование, визирный луч. Что такое движение по азимуту, когда оно применяется.

Практика: Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Что такое засечки, когда они применяются; техника выполнения засечек (порядок действий и правила). Азимут. Что такое азимут: определение, отличие азимута от простого угла (чертеж). Топографические знаки. Карты. Методы построения и чтения карт.

7. Гигиенические правила туристов. Основы медицинской помощи.

Теория: Гигиенические правила туриста. Самоконтроль. Что такое гигиена и самоконтроль туриста. Гигиеническая подготовка перед походом. Уход за телом и ногами в походе. Утренний туалет и зарядка. Закаливание организма. Питьевой режим в походе. Как уберечь ноги от потертостей. Отдых на коротком привале, проветривание и мытье ног. **Практика:** Сушка одежды и обуви в походе. Гигиенические правила и снаряжение туриста: головной убор, очки от солнца, подстилка для сидения на пеньке, земле, индивидуальный медицинский пакет, правила использования средств от комаров и мошек. Как хранить в рюкзаке туалетные принадлежности, посуду, грязное белье. Постель туриста в палатке.

8. Питание в походе.

Теория: Раскладка продуктов питания. Построение меню.

Практика: Способы приготовления пищи и напитков. Техника санитарной безопасности при приготовлении пищи. Понятие калорийности.

9. Краеведение. Общественная полезная работа на маршруте.

Теория: Наш край. Охрана природы, памятников истории и культуры. Географическое положение, площадь и границы. Рельеф, климат, реки и озера нашего края, полезные ископаемые на его территории. Растительный и животный мир. Население, культура, хозяйство и транспорт. Объекты на территории нашего края. Правила охраны природы, памятников истории и культуры во время походов и путешествий.

10. Общефизическая подготовка.

Теория: Физическая подготовка участника путешествия. Физические и морально-волевые качества, необходимые туристу.

Практика: Воспитание выносливости, ловкости и силы. Закаливание организма. Занятия спортом. Волевая подготовка. Режим дня. Комплекс гимнастики. Медицинский контроль и самоконтроль. Контрольные нормативы зачета по физподготовке.

11. Техника преодоления естественных препятствий: брод, овраг, болото, склон.

Теория: Разведка водных преград. Методы прохождения водных преград: стенкой, с шестом, по перилам.

Практика: Методы преодоления оврага: по параллельным верёвкам, по бревну с перилами. Методы преодоления болота: по шестам, по кочкам, с шестом. Подъём по склону по перилам. Спуск по склону спортивный.

12. Мероприятия у костра: игры, викторины.

Теория: Культурная программа у костра: беседы, рассказы, обмен мнениями, оценка ситуации.

Практика: Формирование собственного мнения при обсуждении. Игры: массовые и самостоятельные, художественные и физические. Разучивание туристических песен. Интеллектуальные викторины.

13. Однодневный зачетный поход с составлением отчета и разбором результатов.

Теория: Двухдневный зачетный поход и разбор его итогов. Во время похода основное внимание уделяется следующим элементам: укладка снаряжения и продуктов в рюкзак, подгонка рюкзака по фигуре, качество снаряжения, одежды, обуви, подгонка лыжных креплений перед выходом в поход; правила, режим и техника движения в походе; ориентирование на маршруте по карте, движение через лес по азимуту, определение сторон горизонта по небесным светилам; оборудование и разжигание костра, поддержание пламени костра, варка пищи на костре, организация других бивачных работ, организация ночлега.

Практика: Туристские походы и экскурсии. В течение учебного года наряду с учебно-тренировочными походами и тренировочными выездами должно быть проведено несколько экскурсий и походов, во время которых юные проводники познакомятся с достопримечательностями своего родного края, побывают в музеях, у исторических памятников.

В результате этих экскурсий и изучения темы «Наш край» учащиеся должны получить достаточное представление об истории, природных богатствах Республики Татарстан.

14. Сдача зачетов.

Теория: Сдачу зачетов следует проводить в основном практическим путем — в виде игр и соревнований по ориентированию на местности, по разведению костра, знанию топографических знаков, преодолению естественных препятствий и т. д. Кроме того, очень важна проверка знаний по теории, умения изложить эти знания.

Практика: Такая проверка проводится в виде ответов на вопросы по билетам.

15. Соревнования по топографии, рельефу, черно-белой карте, комбинированное ориентирование.

Практика: участие в соревнованиях по карте с целью проверить уровень знаний обучающихся.

16. Общая физическая и специальная подготовка юного экскурсовода

16.1 Медицинская подготовка. Сдача нормативов

Практика: сдача нормативов обучающимися по нормам оказания первой медицинской помощи (оказание помощи при переломах, при остановке дыхания, при кровотечении)

16.2 Техническая и тактическая подготовка

Теория: характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых гиду-экскурсоводу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы

Практика: Такая проверка проводится в виде спортивных и подвижных игр на внимание, сообразительность, координацию.

17. Итоговое занятие

Практика: зачет

Учебный план 2-й год обучения .

№	Название раздела, темы.	Количество часов			Форма аттестации, контроля	Формы организации занятий
		Всего	Теория	Практика		
1.	Введение	2	2	0		
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	0	зачет	беседа
2.	Топографическая и спортивная карта . Правила соревнований по ориентированию.	6	2	4		
2.1	Особенности топографической подготовки ориентировщика. Местность и его классификация. Спортивные карты.	2	2	0	Устный опрос	лекция
2.2	Глазомерная съемка местности. Корректировка карт на местности	2	0	2	Устный опрос	лекция
2.3.	Работа судейских бригад на пунктах выдачи карт, старте, финише, КП	2	0	2	зачёт	лекция
3	Основные приёмы оказания 1-ой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего. Врачебный контроль и самоконтроль.	6	2	4		
3.1	Личная гигиена туриста	2	2	0	зачет	лекция
3.2	Оказание доврачебной помощи. Содержимое походной аптечки.	2	0	2	Рисование плакатов «медицинская помощь»	Практическое занятие
3.3	Питьевой режим. Самоконтроль	2	0	2	зачет	Практическое занятие
4	Туристические возможности родного края. Экскурсии и музеи. Организация мероприятий.	14	6	8		
4.1	Рельеф, гидрография, растительные и полезные ископаемые, животный мир. Климат.	2	2	0	Устный опрос	беседа
4.2	История края, памятные события, знаменитые земляки.	2	2	0	викторина	Встречи с известными людьми
4.3	Экскурсионные объекты. Музеи.	2	2	0	опрос	Практическое занятие
4.4	Технология проведения экскурсий, викторин, конкурсов, соревнований.	2	0	2	тест	анкетирование
4.5	Организация мероприятий. Рельеф,	2	0	2		Практиче

	гидрография, растительные					ское занятие
4.6	История края, памятные события, знаменитые земляки.	2	0	2	опрос	Практиче ское занятие
4.7	Экскурсионные объекты. Музеи.			2	зачет	экскурсия
5	Понятие страховки и самостраховки, виды узлов и области их применения. Организация страховки.	18	14	14		
5.1	Понятие страховки и самостраховки,	2	2	0	зачет	лекция
5.2	Виды узлов и области их применения.	2	2	0	зачет	лекция
5.3	Организация страховки.	2	0	2	зачет	лекция
5.4	Нижняя, верхняя страховка.	2	0	2	зачет	лекция
5.5	Самостраховка при помощи страховочной основной верёвки.	2	0	2	зачет	лекция
5.6	Узлы основные. Булинь. Прямой . Стремя. Встречная восьмёрка.	2	0	2	зачет	лекция
5.7	Узлы основные. Восьмёрка. Шкотовый Схватывающий. Бахман. Контрольный.	2	0	2	зачет	лекция
5.8	Вертикальная и горизонтальная самостраховка.	2	0	2	зачет	лекция
5.9	Страховка через плечо, поясницу, с помощью тормозных устройств.	2	0	2	зачет	лекция
6	Техника преодоления естественных препятствий. Организация переправы с помощью перил. Организация подъемами спуска по склону.	18	0	18	зачёт	
6.1	Техника преодоления естественных препятствий.	2	0	2	зачёт	Практиче ское занятие
6.2	Организация переправы с помощью перил.	2	0	2	зачёт	Практиче ское занятие
6.3	Организация подъемами спуска по склону.	2	0	2	зачёт	Практиче ское занятие
6.4	Организация страховки партнёра, страховка партнёра при его движении.	2	0	2	зачёт	Практиче ское занятие
6.5	Самостраховка партнёра. Групповая страховка.	2	0	2	зачёт	Практиче ское занятие
6.6	Выбор точки крепления верёвки.	2	0	2	зачёт	Практиче ское занятие
6.7	Страховка на двойной верёвке.	2	0	2	зачёт	Практиче

						ское занятие
6.8	Организация переправы с помощью перил.	2	0	2	зачёт	Практическое занятие
6.9	Техника преодоления естественных препятствий.	2	0 ¹⁸	2	зачёт	Практическое занятие
7	Техника передвижения на лыжах. Преодоления препятствий на лыжах: спуски, подъемы, завалы, тропление.	6	0	6		
7.1	Техника передвижения на лыжах	2	0	2	зачёт	лекция
7.2	Преодоления препятствий на лыжах: спуски, подъемы, завалы	2	0	2	зачёт	лекция
7.3	Преодоления препятствий на лыжах: завалы, тропление.	2	0	2	зачёт	лекция
8	Особенности снаряжения для лыжных путешествий	4	2	2		
8.1	Одежда туриста. Зимние палатки. Печки.	2	2	0	опрос	Практическое занятие
8.2	Туристические лыжи и крепления и их ремонт.	2	0	2	анкетирование	Практическое занятие
9	Биваки в зимних условиях. Виды костров. Организация привалов и ночевки в зимних путешествиях.	14	4	10		
9.1	Биваки в зимних условиях. Виды костров.	2	2	0	Устный опрос	лекция
9.2	Организация привалов и ночевки в зимних путешествиях.	2	2	0	тестирование	лекция
9.3	Виды костров: шалаш, нодья, таёжный звезда, сигнальный.	2	0	2	тестирование	зачёт
9.4	Меры безопасности.	2	0	2	презентация	лекция
9.5	Соблюдение общественной безопасности и правил поведения.	2	0	2	зачёт	Практическая работа
9.6	Организация биваков.	2	0	2	зачет	лекция
9.7	Организация экранов.	2	0	2	зачет	лекция
10	Обеспечение безопасности в зимних путешествиях.	4	2	2		
10.1	Животный мир зимой и меры предосторожности.	2	2	0	презентация	беседа
10.2	Техника движения в сложных погодных условиях.	2	0	2	тест	лекция
11	Инструкторская подготовка. Проведение занятий	4	2	2		
11.1	Подготовка снаряжения. Составление отчётов.	2	2	0	зачет	Практическая ска

						работа
11.2	Составление отчётов. Общественная работа	2	0	2	зачет	Практическая работа
12	Общая и специальная физическая подготовка.	20	4	16	зачёт	
12.1	Средства общей и спец. подготовки. Принципы обучения. Методы и приемы обучения.	2	2	0	презентация	беседа
12.2	Техника кроссового бега в лесу по пересеченной местности.	2	2	0	зачет	Практическое занятие
12.3	Упражнения на гибкость.	2	0	2	зачет	Практическое занятие
12.4	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2	0	2	опрос	Спортивные игры
12.5	Подвижные игры и эстафеты.	2	0	2	зачет	Спортивные игры
12.6	Специальная физическая подготовка; упражнения и игры развивающие быстроту реакции, силу, выносливость.	2	0	2	зачет	Спортивные игры
12.7	Техника кроссового бега в лесу по пересеченной местности.	2	0	2	зачет	Практическое занятие
12.8	Упражнения на гибкость.	2	0	2	зачет	Практическое занятие
12.9	Игры с элементами общеразвивающих Упражнений.	2	0	2	зачет	Спортивные игры
12.10	Изучение и совершенствование техники бега ориентировщика.	2	0	2	зачет	Практическое занятие
13	Республиканская олимпиада по туризму	8	4	4		
13.1	Подготовка к олимпиаде		2	2	Анализ результатов	Практическое занятие
13.2	Участие в олимпиаде.	4	2	2		Практическое занятие
14	Сдача зачётов.	6	2	4		
14.1	Анализ и проведения зачётов		2	4	зачет	Практическое занятие

15	Однодневный «учебно-тренировочный» кросс-поход по маршруту Казань-Семиозерка	8	0	8		Практическое занятие
16	Соревнования по спортивному скололазанию	4	0	4		Практическое занятие
17	Итоговое занятие .	2	0	2	зачет	
	ИТОГО	144	36	108		

Зачетный поход 2 степени сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и. т. д.).

Содержание программы 2 года обучения

1. Организация степенных походов. Подготовка к походу.

Теория: Подготовка туристского похода. Разработка маршрута похода. Доклады по району похода, переписка с местными организациями, составление плана-графика движения.

2. Топографическая и спортивная карта. Правила соревнований по ориентированию.

Теория: Ориентирование на местности с помощью двухмерной системой координат. Ориентирование с помощью карты. Условия ориентирования с помощью карты. Виды ориентиров: линейные (контур), точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель. Значение непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Оpoznанный контур и ожидаемый ориентир. Сходные ситуации. Составление абрисов. Время движения как мера длины. Оценка скорости движения.

3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего. Способы связи.

Теория: Личная гигиена туриста. Питьевой режим. Гигиена и режим питания.

Практика: Самоконтроль. Наиболее часто встречающиеся заболевания и травмы во время туристского похода. Оказание доврачебной помощи. Содержимое походной аптечки.

4. Туристические возможности родного края. Экскурсии и музеи. Организация развлекательных мероприятий.

Теория: Рельеф, гидрография, растительные и полезные ископаемые, животный мир.

Практика: Климат. История края, памятные события, знаменитые земляки. Экскурсионные объекты. Музеи. Технология проведения экскурсий, викторин, конкурсов, соревнований.

5. Понятие страховки и самостраховки. Виды узлов и области их применения. Организация простейшей страховки и самостраховки.

Теория: Нижняя, верхняя страховки. Самостраховка при помощи страховочной основной веревки. Самостраховка прусом со схватывающим узлом. Страховка через плечо, поясицу, с помощью тормозных устройств. Вертикальная и горизонтальная самостраховка.

Практика: Узлы основные. Булинь. Прямой. Восьмерка. Встречный. Встречная восьмерка. Контрольный. Стремя. Шкотовый. Брам-шкотовый. Вспомогательные. Схватывающий. Бахман. Карабинный.

6. Техника преодоления естественных препятствий. Организация переправы с помощью перил. Организация подъёма и спуска по склону.

Теория: Организация собственной самостраховки страхующего. Организация страховки партнера, страховка партнера при его движении. Самостраховка партнера. Групповая страховка.

Практика: Страховка на двойной верёвке. Особое внимание необходимо уделить личной страховке страхующего, так как его внимание полностью направлено на

страховку партнера, а о состоянии своей страховки он может забыть. Выбор точки крепления веревки.

7. Техника передвижения на лыжах Преодоление препятствий на лыжах: спуски, подъёмы, завалы, тропление.

Теория: Разновидности методов передвижения по лыжне и без неё – «шаги».

Практика: Подъём: лесенкой, ёлочкой, серпантином. Спуски: с торможением палками, плугом, слалом. Спуск с поворотом. Смена лидера при троплении. Безопасность на склонах.

8. Особенности снаряжения для лыжных путешествий.

Теория: Теплая и ветрозащитная одежда. Туристические лыжи и крепления и их ремонт.

Практика: Зимние палатки, печки, технология установки, эксплуатации и меры безопасности. Особенности укладки рюкзака. Методы сушки одежды и снаряжения.

9. Биваки в зимних условиях. Виды костров. Организация привалов и ночевки в зимних условиях.

Теория: Виды зимних костров: таёжник, нодья, кладью, звезда, сигнальный. Организация экранов.

Практика: Организация биваков: выбор места, подготовка дров, очищение места от снега. Меры безопасности. Ночевки в населённых пунктах. Соблюдения мер общественной безопасности и правила поведения.

10. Обеспечение безопасности в зимних путешествиях.

Теория: Животный мир зимой и меры предосторожности. Опасности мышиных гостей.

Практика: Лавины: определение опасных склонов. Изучение и предсказание погодных явлений: метели, снегопады, порывистый ветер, низкая видимость. Обморожения и методы предотвращения. Техника движения в сложных погодных условиях.

11. Инструкторская подготовка. Подготовка и проведение занятий.

Теория: Распределение обязанностей в группе. Подготовка снаряжения. Основы ремонта снаряжения и фотографирования.

Практика: Составление отчетов и стенгазет. Обязанности и права инструктора-проводника. Общественная работа в коллективе.

12. Общая и специальная физическая подготовка. Организация соревнований.

Теория: Тренировки и учебные соревнования. Пешие переходы без груза по дорогам и без дорог с короткими привалами в нормальном темпе (11 —13 мин на 1 км) протяженностью 30 км (8 ч).

Практика: Медленный бег трусцой. Переменный бег. Прыжки по качающимся опорам. Прыжки с обрыва на склон (песчаная осыпь, спет). Прыжки в длину с разбега; прыжки по кочкам с опорой на альпеншток без рюкзака и с легким рюкзаком; подтягивание на перекладине; отжимы лежа в упоре; лазание по деревьям; хождение по буму (по укрепленному и качающемуся бревну) без рюкзака и с рюкзаком; игры с мячом. Лыжные кроссы на пересеченной местности. Переменный бег с остановками, на 30—60 сек с прыжками, преодолением завалов, зарослей.

Изучение правил спортивных игр и организации соревнований: футбол, волейбол, бадминтон, шахматы, шашки.

13. Однодневный зачетный поход с составлением отчета и разбором результатов.

Теория: Однодневный зачетный поход и разбор его итогов. Во время похода основное внимание уделяется следующим элементам: укладка снаряжения и продуктов в рюкзак в зимних условиях; правила, режим и техника движения в походе зимой; ориентирование на маршруте по карте в условиях плохой видимости; оборудование и разжигание костра на снегу, организация других бивачных работ, организация ночлега на снегу.

Практика: Туристские походы и экскурсии. В течение учебного года наряду с учебно-тренировочными походами и тренировочными выездами должно быть проведено несколько экскурсий и лыжных походов, во время которых юные проводники

познакомятся с достопримечательностями своего родного края, побывают в музеях, у исторических памятников.

В результате этих экскурсий и изучения темы «Наш край» учащиеся должны получить достаточное представление об истории, природных богатствах Республики Татарстан.

14. Сдача зачетов.

Теория: Сдачу зачетов следует проводить в основном практическим путем — в виде игр и соревнований по преодолению естественных препятствий, ориентированию на местности, по разведению костра, знанию топографических знаков, разработке и проведению учебных экскурсий на заданную тему и т. д. Кроме того, очень важна проверка знаний по теории, умения изложить эти знания.

Практика: Такая проверка проводится в виде ответов на вопросы по билетам.

15. Однодневный «учебно-тренировочный» кросс-поход по маршруту Казань-Семиозерка

Практика проведение похода. Анализ работы

16. Соревнования по спортивному скалолазанию

Практика: участие в соревнованиях различного уровня с целью оценки подготовки обучающихся.

17. Итоговое занятие

Практика: зачет

Учебный план 3-й год обучения .

№	Название раздела, темы.	Количество часов			Форма аттестации, контроля	Формы организации занятий
		Всего	Теория	Практика		
1.	Введение	2	2	0		
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	0	зачет	беседа
2	Особенности туристических походов. Подготовка и проведение экскурсий и путешествий.	2	2	0	зачёт	лекция
3	Снаряжение для водного похода	12	12	0		
3.1	Виды туристических судов: байдарки, катамараны, лодки, плоты.	2	2	0	тест	лекция
3.2	Устройство: байдарок, катамаранов, лодок, плотов.	2	2	0	опрос	лекция
3.3	Ремонтный набор для водного путешествия	2	2	0	презентация	лекция
3.4	Особенности упаковки вещей, продуктов.	2	2	0	тест	лекция
3.5	Спасательные средства и их хранение.	2	2	0	опрос	лекция
3.6	Требования к одежде и	2	2	0	зачет	лекция

	обуви.					
4	Особенности устройства бивака в путешествии.	6	2	4		
4.1	Виды костров: шалаш, нодья, таёжный звезда, сигнальный. Организация биваков	2	2 ²³	0	проект	Практическое занятие
4.2	Меры безопасности.	2	0	2	проект	Практическое занятие
4.3	Соблюдение общественной безопасности и правил поведения.	2	0	2	зачёт	Практическое занятие
5	Техника движения. Естественные препятствия.	16	16	0		
5.1	Техника движения.	2	2	0	тестирование	лекция
5.2	Естественные препятствия.	2	2	0	опрос	лекция
5.3	Искусственные препятствия.	2	2	0	опрос	лекция
5.4	Выполнения команд и требования к рулевому.	2	2	0	тест	лекция
5.5	Характеристика рек и притоков.	2	2	0	презентация	лекция
5.6	Способы преодоления естественных препятствий.	2	2	0	викторина	лекция
5.7	Способы преодоления искусственных препятствий.	2	2	0	презентация	лекция
5.8	Спасательные средства и их хранение.	2	2	0	зачет	лекция
6.	Тактика водного путешествия	14	14	0		лекция
6.1	Понятие о тактике водного путешествия.	2	2	0	опрос	лекция
6.2	Распорядок дня. Режим и график движения.	2	2	0	зачет	лекция
6.3	Связь и сигнализация.	2	2	0	тест	лекция
6.4	Разведка пути.	2	2	0	Устный опрос	лекция
6.5	Тактика прохождения препятствий.	2	2	0	викторина	лекция
6.6	Место руководителя.	2	2	0	опрос	лекция
6.7	Тактика прохождения препятствий.	2	2	0	зачет	лекция
7	Обеспечение безопасности в водном путешествии	8	8	0		
7.1	Виды аварий, их причины.	2	2	0	викторина	лекция
7.2	Обеспечение безопасности в водном путешествии.	2	2	0	опрос	лекция

7.3	Спасательные команды.	2	2	0	Устный опрос	беседа
7.4	Применение спасательных средств.	2	2	0	зачет	лекция
8	Порядок построения и проведения экскурсий. Выбор тем. Языковая подготовка.	18	26	12		
8.1	Изучение района путешествия.	2	2	0	Разработка проекта	лекция
8.2	Определение ключевых моментов.	2	2	0	Разработка проекта	лекция
8.3	Подбор литературы и экспонатов.	2	2	0	Разработка проекта	беседа
8.4	Выбор тем. Языковая подготовка.	2	0	2	Разработка проекта	лекция
8.5	Порядок построения и проведения экскурсий.	2	0	2	Разработка проекта	Практическое занятие
8.6	Изучение районного путешествия.	2	0	2	Разработка проекта	Практическое занятие
8.7	Определение ключевых моментов.	2	0	2	Разработка проекта	Практическое занятие
8.8	Подбор литературы и экспонатов.	2	0	2	Разработка проекта	Практическое занятие
8.9	Порядок проведения экскурсий.	2	0	2	Защита проекта	Практическое занятие
9	Гигиена и доврачебная помощь в путешествии	4	2	2		
9.1	Личная гигиена туриста	2	2	0	опрос	лекция
9.2	Оказание доврачебной помощи. Содержимое походной аптечки.	2	0	2	зачет	лекция
10	Общая физическая подготовка.	14	-	14	зачёт	
10.1	Общая физическая подготовка; упражнения и игры развивающие быстроту реакции, силу, выносливость. Теория.	2	0	2	зачет	Практическое занятие
10.2	Техника кроссового бега в лесу по пересеченной местности.	2	0	2	зачет	Практическое занятие
10.3	Упражнения на гибкость.	2	0	2	зачет	Практическое занятие
10.4	Игры с элементами общеразвивающих	2	0	2	зачет	Спортивные игры

	Упражнений.					
10.5	Изучение и совершенствование техники бега ориентировщика.	2	0	2	зачет	Практическое занятие
10.6	Упражнения и игры развивающие быстроту реакции, силу, выносливость.	2	0	2	зачет	Спортивные игры
10.7	Упражнения и игры развивающие выносливость.	2	0	2	зачет	Спортивные игры
11	Организация праздников и спортивных мероприятий .	6	6	0		
11.1	Основы режиссуры.	2	2	0	опрос	лекция
11.2	Разработка сценария и распределение ролей.	2	2	0	Разработка сценария	Практическое занятие
11.3	Сабантуй. День Нептуна. Рыбачьи соревнования.	2	2	0	концерт	Практическое занятие
12	Инструкторская подготовка. Подготовка и проведение занятий	4	2	2		
12.1	Разработка методов проведения занятий.	2	2	0	опрос	лекция
12.2	Психологическая подготовка участников.	2	0	2	зачет	беседа
13	Специальная физическая подготовка. Организация соревнований.	10	2	8		
13.1	Специальная физическая подготовка; упражнения и игры развивающие быстроту реакции, силу, выносливость.	2	2	0	зачет	Практическое занятие
13.2	Техника кроссового бега в лесу по пересеченной местности.	2	0	2	зачет	Спортивные игры
13.3	Упражнения на гибкость.	2	0	2	зачет	Практическое занятие
13.4	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2	0	2	зачет	Спортивные игры

13.5	Изучение и совершенствование техники бега ориентировщика.	2	0	2	зачет	Спортивные игры
14	Однодневный зачётный поход с составлением отчёта.	20	4 ²⁶	16		
14.1	Районные соревнования по технике туризма.	6	2	4		Практическое занятие
14.2	Участие в районная экологической олимпиаде.	4	2	2		Практическое занятие
14.3	Районный «учебно-тренировочный» кросс-поход по маршруту Пос. Юдино- г. Казань (Оргсинтез)	10	0	10		Практическое занятие
15	Сдача зачётов.	8	2	6	тестирование	Практическое занятие
15.1	Анализ и проведения зачётов	6	2	4	тестирование	Практическое занятие
15.2	Итоговое занятие	2	0	2	зачёт	
	ИТОГО	144	80	64		

Зачетный поход 3 степени сложности (лагерь, слет, соревнования и. т. д.).

Содержание учебного плана 3 года обучения

1. Туристические возможности Республики Татарстан для путешествий.

Теория: Туристские возможности родного края для водных путешествий. Географическое положение и границы родного края. Основные водоемы и реки, рельеф, растительный и животный мир, полезные ископаемые, экономика, население. Краткие сведения из истории родного края. Памятные места, экскурсионные объекты и заповедники..

2. Особенности туризма. Подготовка водных путешествий.

Теория: Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия. Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия. Общегеографические сведения о реках и озерах в районе путешествия. Разработка маршрута. Запасные варианты маршрута..

3. Снаряжение для водного похода.

Теория: Снаряжение для водного путешествия. Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство байдарок и катамаранов.

4. Особенности устройства бивака.

Теория: Привалы и ночлеги. Привалы на берегу и на воде, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Работа группы на привале и организация отдыха. Ночлеги. Требования к месту ночлега в полевых условиях. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, защита от насекомых. Хранение снаряжения.

Практика: Типы и виды костров. Костровое оборудование. Дежурство у костра. Ремонт и сушка одежды, обуви и снаряжения. Охрана природы и соблюдение гигиенических правил на привалах и ночлегах. 5.

5. Техника движения. . Естественные препятствия.

Теория: Техника движения. Речная лодия. Естественные и искусственные препятствия. Элементы гребли. Техника гребли на байдарке и катамаране: работа рук, положение, корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой и катамарану при помощи весел и руля.

6. Тактика водного путешествия.

Теория: Тактика водного путешествия. Понятие о тактике в водном путешествии. Распорядок дня. Режим и график движения.

7. Обеспечение безопасности в водном путешествии.

Теория: Обеспечение безопасности в водном путешествии. Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии, Обязанности руководителя, проводника и участников путешествия в обеспечении безопасности. Правила поведения и байдарке.

8. Порядок построения и проведения экскурсий. Выбор тем.

Теория: Изучение района путешествий. Отбор исходного материала. Составления краткого конспекта текста предполагаемой экскурсии. Определение ключевых моментов. **Практика:** Подбор литературы и экспонатов. Изучение наиболее встречающихся фраз при общении с иностранными туристами.

9. Гигиена и доврачебная помощь в путешествии.

Теория: Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе. Личная гигиена туриста-водника. Значение систематического медосмотра. Самоконтроль в походе. **Практика:** Характерные для водных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях водного путешествия. Предупреждение заболеваний. Первая помощь при ожогах, кровотечении, повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном и тепловом ударе, отравлении, ядовитом укусе. Состав медицинской аптечки для водного похода. Обработка рапы, наложение повязок и шин. Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания, транспортировки пострадавшего.

10. Общая физическая подготовка.

Теория: Общая физическая подготовка; упражнения и игры развивающие быстроту реакции, силу, выносливость.

Практика: Техника кроссового бега в лесу по пересеченной местности.

Упражнения и игры развивающие быстроту реакции, силу, выносливость.

11. Организация праздников и спортивных мероприятий на воде.

Теория: Основы режиссуры. Разработка сценария и распределение ролей. Сабантуй. День Нептуна. Рыбачьи соревнования. Конкурс поваров.

12. Инструкторская подготовка. Подготовка и проведение занятий.

Теория: Разработка методов проведения теоретических и практических занятий. Составление плана конспекта занятий. Права и обязанности участников и проводников.

Практика: Оценка действий участник путешествия. Установка и поддержка морально-психологического климата в группе. Психологическая подготовка участников к возможным экстремальным ситуациям.

13. Специальная физическая подготовка.

Теория: Упражнения для рук и плечевого сустава. Упражнения для туловища и но.

Практика: Упражнения с сопротивлением. Упражнения на равновесие. Подъем по гимнастической стенке. Бег. Плавание.

14. Однодневный зачетный поход с составлением отчета и разбором результатов.

Теория: Однодневный зачетный поход и разбор его итогов. Во время похода основное внимание уделяется следующим элементам: укладка снаряжения и продуктов в рюкзак в герметической упаковке; правила, режим и техника движения в условиях плохой видимости; ориентирование на маршруте

Практика: Туристские походы и экскурсии. В течение учебного года наряду с учебно-тренировочными походами и тренировочными выездами должно быть проведено несколько экскурсий и походов, во время которых юные проводники познакомятся с достопримечательностями своего родного края, побывают в музеях, у исторических памятников.

В результате этих экскурсий и изучения темы «Наш край» учащиеся должны получить достаточное представление об истории, природных богатствах Республики Татарстан.

18. Итоговое занятие.

Теория: Сдачу зачетов следует проводить в основном практическим путем — в виде игр и соревнований, ориентированию на местности, по разведению костра, знанию топографических знаков, преодолению естественных препятствий и т. д.

Практика: Составление и проведение учебной экскурсии. Защита разработанного плана по выбранному маршруту. Кроме того, очень важна проверка знаний по теории, умения изложить эти знания. Такая проверка проводится в виде ответов на вопросы по билетам.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение для реализации программы: компьютер с доступом в интернет, проектор, помещение для проведения занятий, музейные предметы, музейные документы, письма военных лет и т.д.

Методическое обеспечение программы первого года обучения

№	Наименование тем разделов.	Форма занятия	Методы и приемы	Подведение итогов	Дидактический материал	Техническое оснащение
1	Вводное занятие.	лекция	объяснение	Ответы на вопросы	Карты, журналы	видеофильм
2	Туристические возможности родного края. Виды туризма и их особенности.	лекция	объяснение	Ответы на вопросы	Карты, журналы, стенды, фотоматериал	Туристическое снаряжение
3	Снаряжение: общественное и личное.	Лекция, практика	Объяснение, показ	зачет	Учебные стенды	Туристическое снаряжение
4	Техника движения на местности.	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	зачет	фотоматериал	
5	Привалы и ночлеги.	Лекция, практика	Объяснение, показ,	зачет	фотоматериал	

			самостоятельная работа			
6	Ориентирование. Топография.	Лекция, практика	Объяснения, показ, самостоятельная ⁹ работа	Зачет, соревнования	Карты, журналы, стенды, фотоматериал	Туристическое снаряжение
7	Гигиенические правила туристов. Основы медицинской помощи.	лекция	объяснение	Ответы на вопросы	Методическое пособие	
8	Питание в походе.	лекция	объяснение	Ответы на вопросы	Методическое пособие	
9	Краеведение. Общественная полезная работа на маршруте.	лекция	объяснение	Ответы на вопросы	Карты, журналы, стенды, фотоматериал	видеофильм
10	Общефизическая подготовка.	Лекция, практика	Объяснение, показ	Зачет, соревнования	Методическое пособие	Спортивные снаряды
11	Техника преодоления естественных препятствий: брод, овраг, болото.	Лекция, практика	Объяснения, показ, самостоятельная работа	Зачет, соревнования	Методическое пособие	Туристическое снаряжение
12	Мероприятия у костра: игры, викторины.	лекция	объяснение	Ответы на вопросы	Методическое пособие	
13	Однодневный зачетный поход с составлением отчета и разбором результатов.	практика	Самостоятельная и индивидуальная работа	зачет	Карты,	Туристическое снаряжение
14	Сдача зачетов	практика	Самостоятельная и индивидуальная работа	зачет	Карты, методическое пособие	Туристическое снаряжение

2 год обучения.

№	Наименование тем разделов.	Форма занятия	Методы и приемы	Подведение итогов	Дидактический материал	Техническое оснащение
1	Организация степенных походов. Подготовка к походу.	Лекция, практика	объяснение ³⁰	Ответы на вопросы	Карты, журналы	
2	Топографическая и спортивная карта. Правила соревнований по ориентированию.	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	Ответы на вопросы	Карты, журналы, стенды, фотоматериал	Туристическое снаряжение
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего. Способы связи.	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	зачет	Учебные стенды, методическое пособие	Туристическое снаряжение
4	Туристические возможности родного края. Экскурсии и музеи. Организация экскурсионных и развлекательных мероприятий	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	зачет	Карты, журналы, стенды, фотоматериал	
5	Понятие страховки и самостраховки. Виды узлов и области их применения. Организация простейшей страховки и самостраховки.	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	зачет	Учебные стенды, методическое пособие	Туристическое снаряжение
6	Техника преодоления естественных препятствий. Организация переправы с помощью перил. Организация подъема и спуска по склону.	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	Зачет, соревнования	Учебные стенды, методическое пособие	Туристическое снаряжение
7	Техника передвижения на лыжах. Преодоление препятствий на лыжах: спуски, подъёмы, завалы, тропление.	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	Зачет, соревнования	Методическое пособие	Туристическое снаряжение
8	Особенности снаряжения для лыжных путешествий.	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	Зачет	Методическое пособие	Туристическое снаряжение

			работа			
9	Биваки в зимних условиях. Виды костров. Организация привалов и ночевки в зимних условиях.	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	Зачет	фотоматериал	Туристическое снаряжение
10	Обеспечение безопасности в зимних путешествиях.	Лекция, практика	Объяснение, показ	Зачет	Методическое пособие, фотоматериал, стенды	Туристическое снаряжение
11	Инструкторская подготовка. Подготовка и проведение занятий.	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	Зачет,	Методическое пособие, фотоматериал, стенды	Туристическое снаряжение
12	Общая и специальная физическая подготовка. Организация соревнований.	Лекция, практика	объяснение	Ответы на вопросы		Спортивные тренажеры
13	Однодневный зачетный поход с составлением отчета и разбором результатов.	практика	Самостоятельная и индивидуальная работа	зачет	Карты,	Туристическое снаряжение
14	Сдача зачетов	практика	Самостоятельная и индивидуальная работа	зачет	Карты, методическое пособие	Туристическое снаряжение

3 год обучения.

№	Наименование тем разделов.	Форма занятия	Методы и приемы	Подведение итогов	Дидактический материал	Техническое оснащение
1	Туристические возможности Республики Татарстан для водных путешествий.	Лекция, практика	объяснение	Ответы на вопросы	Карты, журналы	
2	Особенности водного туризма. Подготовка и проведение путешествий.	Лекция, практика	Объяснение, показ,	Ответы на вопросы	Карты, журналы, стенды, фотоматериал	Туристическое снаряжение
3	Снаряжение для водного похода.	Лекция, практика	Объяснения, показ, самостоятельная работа	зачет	Учебные стенды, методическое пособие	Туристическое снаряжение
4	Особенности устройства бивака в водном	Лекция, практика	Объяснения, показ,	зачет	Карты, журналы,	Туристическое

	путешествии.	а	самостоятель ная работа		стенды, фотомате риал	снаряжен ие
5	Техника движения. Естественные препятствия.	Лекция, практик а	Объяснения, показ, самостоятель ная работа	зачет	Учебные стенды, методиче ское пособие	Туристич еское снаряжен ие
6	Теория и тактика водного путешествия.	Лекция, практик а	Объяснения, показ, самостоятель ная работа	Зачет, соревно вания	Учебные стенды, методиче ское пособие	Туристич еское снаряжен ие
7	Обеспечение безопасности в водном путешествии.	Лекция, практик а	Объяснения, показ, самостоятель ная работа	Зачет	Методиче ское пособие	Туристич еское снаряжен ие
8	Порядок построения и проведения экскурсий. Выбор тем.	Лекция, практик а	Объяснения, показ, самостоятель ная работа	Зачет	Методиче ское пособие	
9	Гигиена и доврачебная помощь в путешествии.	Лекция, практик а	Объяснения,	Зачет	Методиче ское пособие	
10	Общая физическая подготовка. Организация соревнований.	Лекция, практик а	Самостоятел ьная и индивидуаль ная работа	Зачет	Методиче ское пособие,	Спортивн ое снаряжен ие
11	Организация праздников и спортивных мероприятий .	Лекция, практик а	Объяснения, показ, самостоятель ная работа	Зачет,	Методиче ское пособие, фотомате риал, стенды	
12	Инструкторская подготовка. Подготовка и проведение занятий.	Лекция, практик а	объяснение	Ответы на вопрос ы	Методиче ское пособие,	
13	Специальная физическая подготовка. Организация соревнований.	практик а	Самостоятел ьная и индивидуаль ная работа	зачет	Методиче ское пособие,	Спортивн ое снаряжен ие
14	Однодневный зачетный поход с составлением отчета и разбором результатов.	практик а	Самостоятел ьная и индивидуаль ная работа	зачет	Карты, методиче ское пособие	Туристич еское снаряжен ие
15	Сдача зачетов	практик а	Самостоятел ьная и индивидуаль ная работа	зачет	Карты, методиче ское пособие	Туристич еское снаряжен ие

Список литературы.

1. Бойко А.Ф. Основы лёгкой атлетики М. ФИС 2017 г.
2. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников М. ЦРИБ «Турист» 2019 г.
3. Гостюшин А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М. Зеркало 2014 г.
4. Гостюшин А. В. Шубина С. И. Азбука выживания М. Знание 2016
5. Деркач А.А, Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера М. ФИС 2017 г.
6. Дубровский В. И. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов М. ФИС 2019г.
7. Колчин Н.Т. Физическая культура и спорт в Татарии. Тат. Книгоиздательство Казань 1969 г.
8. Косторуб А. А. Медицинский справочник туриста. М. Профиздат 1986 г.
9. Ланда Б. Х Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовки Москва 2007 г.
10. Мухин и. П. «Турист вестник» №7 Казань 1995 г.
11. Маринов. Б. Проблема безопасности в горах. М. ФИС 1981 г.
12. Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции. Министерство образования и науки Республики Татарстан 2004 г.
13. Сухомлинский В. А. Методика воспитания коллектива М. Просвещение 2011 г.
14. Фомин. Н. А. Филин В. Н. Возрастные основы физического воспитания М. ФИС 2012 г.

Интернет ресурсы

<http://sport-lessons.ru/articles/detail.php?ID=121>

<http://sport-lessons.ru/articles/detail.php?ID=121>

https://infourok.ru/podborka_zadaniy_po_sportivnomu_orientirovaniyu-116025.htm

<http://myspkpip.ru/index.php/obuchenie/ochnoe-obuchenie/item/197>

http://www.businessstest.ru/test.asp?id_test=545