

## УТВЕРЖДЕНО

Постановление  
Министерства образования  
Республики Беларусь  
20.10.2023 № 325

### ТИПОВАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования детей и молодежи  
(туристско-краеведческий профиль)

#### ГЛАВА 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Типовая программа дополнительного образования детей и молодежи туристско-краеведческого профиля (далее – программа) является техническим нормативным правовым актом и определяет цели, задачи изучения образовательных областей, тем, учебных предметов, учебных дисциплин соответствующего профиля, срок получения дополнительного образования, учебно-тематический план, время на изучение образовательных областей, тем, учебных предметов, учебных дисциплин, виды занятий, рекомендуемые формы и методы обучения и воспитания при реализации образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи.

2. Настоящая программа разработана в соответствии с Кодексом Республики Беларусь об образовании, иными актами законодательства.

3. Настоящая программа является основой для разработки программ объединений по интересам, индивидуальных программ дополнительного образования детей и молодежи с базовым и повышенным уровнями изучения образовательных областей, тем, учебных предметов, учебных дисциплин данного профиля учреждениями дополнительного образования детей и молодежи, иными учреждениями образования и иными организациями, осуществляющими образовательную деятельность, реализующими образовательную программу дополнительного образования детей и молодежи.

#### Примерный учебно-тематический план для очной формы получения образования

№п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего часов	в том числе	
			теория	практика
		от 30 % до 50 %	от 50 % до 70 %	

#### Примерный учебно-тематический план

для заочной и дистанционной форм получения образования

№п/п	Название разделов, тем	Всего часов	Количество часов			
			теория	самостоятельных	контрольная работа	практика (учебно-полевые сборы)
			20 %	от 40 % до 50 %	20 %	от 10 % до 20 %

4. Образовательными областями программы являются «Краеведение», «Музееведение», «Экскурсоведение», «Туризм», «Туризм для дошкольников», «Туристско-прикладное многоборье», «Спортивное скалолазание», «Спортивное ориентирование».

5. Срок реализации программы определяется учебно-программной документацией образовательных программ дополнительного образования детей и молодежи.

6. Основной формой организации образовательного процесса является занятие: теоретическое и практическое.

7. Цель и задачи программы.

Цель программы: формирование разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности учащегося средствами туризма, краеведения и экскурсионной деятельности.

Задачи программы:

расширять знания у учащихся по истории, культуре, географии, экологии, психологии, физиологии человека, формировать представление о межпредметных связях;

вовлекать учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма, краеведения, музееведения и экскурсионной деятельности;

приобщать учащихся к познанию историко-культурных и природных достопримечательностей, традиций и обычаев малой родины, страны;

формировать практические навыки и умения туристско-краеведческой деятельности;

формировать теоретические знания и практические умения экскурсионного дела;

содействовать социализации и саморазвитию личности учащегося;

содействовать профессиональной ориентации учащихся;

развивать у учащихся коммуникативные навыки;

содействовать укреплению физического и нравственного здоровья учащихся;

формировать навыки безопасной жизнедеятельности и здорового образа жизни.

8. Цель и задачи образовательной области «Краеведение».

Цель: формирование у учащихся гражданско-патриотических и духовно-нравственных качеств средствами туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

расширять знания у учащихся по истории, культуре, географии, экологии малой родины, страны;

вовлекать учащихся в поисково-исследовательскую деятельность;

приобщать учащихся к познанию историко-культурных и природных достопримечательностей, традиций и обычаев малой родины, страны;

формировать практические навыки краеведческой и музейной деятельности;

содействовать профессиональной ориентации учащихся;

содействовать социализации и саморазвитию личности учащегося.

9. Цель и задачи образовательной области «Музееведение».

Цель: формирование гармоничной, разносторонне развитой личности учащегося, его гражданских, патриотических и духовно-нравственных качеств средствами музейной деятельности.

Задачи:

создавать условия для гражданского, патриотического и духовно-нравственного воспитания учащихся;

приобщать учащихся к познанию историко-культурных и природных достопримечательностей, традиций и обычаев малой родины, страны;

содействовать развитию мотивации учащихся к познанию истории, культуры и природы страны;

приобретать теоретические знания и практические навыки поисково-исследовательской, фондовой, экспозиционной и экскурсионной деятельности;

содействовать профессиональной ориентации учащихся.

10. Цель и задачи образовательной области «Экскурсоведение».

Цель: формирование у учащихся национального самосознания, гражданственности и патриотизма, нравственной и эстетической культуры средствами экскурсионной деятельности.

Задачи:

расширить и углубить знания у учащихся по географии, истории и культуре, полученные в учреждении образования;

приобщать учащихся к познанию историко-культурных и природных достопримечательностей малой родины и страны средствами экскурсионной деятельности;

формировать теоретические знания и практические умения экскурсионного дела;

развивать коммуникативные навыки у учащихся;

содействовать профессиональной ориентации учащихся;

развивать творческие способности.

11. Цель и задачи образовательной области «Туризм».

Цель: формирование физически, интеллектуально и творчески развитой, социально активной личности средствами туристской деятельности.

Задачи:

вовлекать учащихся в туристско-спортивную деятельность;

формировать специальные знания, навыки и умения, необходимые для занятия туризмом;

приобщать учащихся к познанию историко-культурных, природных достопримечательностей средствами туристской деятельности;

расширять знания учащихся по истории, культуре и природным особенностям страны;

содействовать воспитанию экологической культуры и бережного отношения к природе;

содействовать укреплению физического и нравственного здоровья учащихся;

способствовать социализации и саморазвитию личности учащегося;

развивать творческие способности учащихся;

формировать навыки безопасной жизнедеятельности;

содействовать профессиональной ориентации.

12. Цель и задачи образовательной области «Туризм для дошкольников».

Цель: расширение кругозора, физическое и нравственное развитие детей через обучение элементарным навыкам туризма.

Задачи:

формировать у детей чувство осторожности как основы безопасности;

содействовать приобретению учащимися двигательного опыта в естественных природных условиях;

содействовать воспитанию нравственных качеств: взаимопомощь, коллективизм, доброта, бережное отношение к природе;

расширить представление детей о природных особенностях своей местности, родного края.

13. Цель и задачи образовательной области «Туристско-прикладное многоборье».

Цель: формирование физически здоровой, социально адаптированной, интеллектуально развитой личности через занятия туристско-прикладным многоборьем.

Задачи:

формировать у учащихся представления о виде спорта «Туризм спортивный» как о комплексном и системном;

содействовать развитию специальных физических и интеллектуальных качеств учащихся;

формировать знания, умения и навыки по технической и тактической туристской подготовке;

вовлекать учащихся в практическую спортивно-туристскую деятельность;

создавать условия для самореализации, всестороннего физического и нравственного развития учащихся;

воспитывать дисциплину и организованность;

содействовать профессиональной ориентации учащихся.

14. Цель и задачи образовательной области «Спортивное скалолазание».

Цель: формирование физически развитой, социально активной, интеллектуально и творчески развитой личности учащегося через занятия спортивным скалолазанием.

Задачи:

содействовать воспитанию волевых, дисциплинированных учащихся, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности;

выявлять способных учащихся для привлечения их к специализированным занятиям для достижения высоких спортивных результатов;

создавать условия для самореализации, всестороннего физического и нравственного развития учащихся;

воспитывать дисциплину и организованность;

содействовать профессиональной ориентации учащихся.

15. Цель и задачи образовательной области «Спортивное ориентирование».

Цель: совершенствование физического и нравственного потенциала учащегося через занятия спортивным ориентированием.

Задачи:

развивать интеллектуальные способности, психологическую устойчивость, морально-волевые качества личности учащегося;

повышать уровень общей и специальной физической подготовки;

овладевать приемами ориентирования на местности;

формировать представления о межпредметных связях и умение приобретать дополнительную информацию по дисциплинам: экология, география, топография и картография, физиология человека, психология, гигиена и санитария;

содействовать повышению и совершенствованию спортивного мастерства;

формировать у учащихся положительную мотивацию за здоровый образ жизни;

содействовать профессиональной ориентации учащихся.

16. Формы и методы реализации программы подбираются с учетом познавательных интересов, возрастных особенностей, индивидуальных возможностей учащихся и специфики содержания образовательной программы дополнительного образования.

17. Образовательная область «Краеведение» включает ряд направлений: историческое краеведение, культура края, географическое краеведение, музееведение и иные.

18. Образовательные области «Туризм» и «Туристско-прикладное многоборье» включают ряд направлений, соответствующих видам туризма: пешеходный, водный, велосипедный, горный, лыжный туризм и иные.

19. Примерное соотношение видов занятий для очной формы получения образования теоретических от 10 % до 50 %, практических от 50 % до 90 %.

## ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «КРАЕВЕДЕНИЕ»

### Примерный учебно-тематический план образовательной области

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов в год (в зависимости от возраста учащихся)					
		10 лет		11–13 лет		14 лет и старше	
	Вводное занятие	2	–	2	–	2	–
1	Историческое краеведение						
1.1	Периоды исторического развития (древнее, средневековое, новое и новейшее время)	3	3	5	5	6	7
1.2	Топонимика	3	4	5	7	6	8
1.3	Археология	4	3	6	5	7	6
1.4	Геральдика	3	3	5	4	6	6
1.5	Земляки	3	4	4	6	6	7
1.6	История конфессий	3	4	5	5	6	7
1.7	Военная история	4	4	4	6	5	7
2	Культура края						
2.1	Этнография	4	6	6	8	7	10
2.2	Фольклор	4	6	6	9	8	10
2.3	Архитектура	3	8	5	10	7	11
2.4	Литературное творчество	3	7	5	10	7	12
2.5	Декоративно-прикладное, изобразительное и	4	7	4	9	6	12

	театральное искусство						
3	Географическое краеведение						
3.1	Географическое положение края	2	3	3	4	3	6
3.2	Геология	2	4	2	5	4	5
3.3	Население	2	2	2	4	2	5
3.4	Климат	2	4	2	5	3	6
3.5	Гидрология	2	5	2	6	3	6
3.6	Почвы	2	3	2	3	2	5
3.7	Растительный мир	2	4	2	4	2	4
3.8	Животный мир	2	2	2	3	2	5
3.9	Охрана природы	2	4	3	4	3	4
3.10	Экономика, промышленность, транспорт	2	4	2	5	3	6
	Сельское хозяйство	2	5	3	4	3	9
3.11	Географо-краеведческая экспедиция (экскурсия, поход)	10	42	12	58	18	69
	Всего	216		288		360	

## Содержание образовательной области

### Вводное занятие

Организация работы объединения по интересам. Ознакомление учащихся с программой и задачами объединения по интересам. Диагностика знаний учащихся на начало учебного года. Беседа о правилах безопасного поведения (на занятиях, экскурсиях, в походах, экспедициях).

#### 1. Историческое краеведение

1.1. Периоды исторического развития (древнее, средневековое, новое и новейшее время).

История, события, факты (в хронологической последовательности) на территории Беларуси и на данной территории.

Практические занятия.

Работа в музеях, архивах, создание презентаций, хронологических таблиц.

#### 1.2. Топонимика

Географические названия, происхождение. Факторы формирования топонимов (лингвистические, исторические, этнические, природные, официальные изменения названий). Народная и научная этимология географических названий. Наиболее вероятные версии происхождения названий. Трансформация географических названий. Легенды, мифы, предания, которые связаны с объектами исследования.

Практические занятия.

Сбор информации о топонимах населенных пунктов. Подбор и анализ научной, справочной литературы, материалов интернет-ресурсов. Написание исследовательской работы по теме географических названий местности. Составление картотек, словарей топонимов, презентации материалов исследования.

### 1.3. Археология

Археология и ее место среди других исторических наук. Памятники археологии и их охрана. Стоянки, поселения, городища, замки, кладбища, курганы. Каменный век на территории Беларуси. Бронзовый век на территории Беларуси. Железный век на территории Беларуси. Восточнославянские союзы племен (кривичи, дреговичи, радимичи). Феодальная деревня. Условия появления и развития древних городов на территории Беларуси (Полоцк, Туров, Брест, Минск, Новогрудок, Гродно, другие населенные пункты). Средневековые замки. Археологические памятники.

Практические занятия.

Посещение краеведческих музеев и памятников археологии. Составление паспортов археологических объектов данной местности. Подготовка и проведение археологической экспедиции. Участие в археологических раскопках (по возможности).

### 1.4. Геральдика

Гербы. Символика. Атрибутика. Зарождение геральдики. Изображения гербов, расшифровка. Создание гербов.

Практические занятия.

Расшифровка изображения герба населенного пункта данного региона, создание проекта герба населенного пункта.

### 1.5. Знаменитые земляки

Политические деятели, знаменитые роды, книгопечатники, краеведы, литераторы, деятели науки и культуры, ветераны и очевидцы войн, передовики производств, труженики села, народные мастера и другие.

Практические занятия.

Составление родословных знаменитых земляков, картотек, генеалогического досье, проведение встреч, составление презентаций по итогам исследования, участие в мероприятиях (семинарах, конференциях, конкурсах и других мероприятиях), приуроченных к памятным датам, посвященных землякам.

### 1.6. История конфессий

Религиозные конфессии и их ответвления. История возникновения конфессий. Конфессиональные культовые сооружения. Материальные и духовные памятники сакральной культуры. Традиции и обряды. Культовые памятники и объекты.

Практические занятия.

Подготовка материала по истории конфессий данной территории. Написание исследовательских работ. Выступление на краеведческих чтениях учащихся. Участие в конкурсах. Встречи со служителями церкви. Создание экскурсионных маршрутов по объектам религиозной культуры. Создание промопродукции.

### 1.7. Военная история

Военная история в период раннефеодальных государств. Борьба с крестоносцами и монголо-татарами. Военные действия в период Великого княжества Литовского, Речи Посполитой. Войны XIX–XX стст. Беларусь в годы войны 1812 года, Первой мировой войны, Великой Отечественной войны. Памятники и объекты военной истории.

Практические занятия.

Работа в архивах, с ресурсами глобальной компьютерной сети Интернет, встречи с ветеранами и очевидцами военных событий, составление картотек, банка данных, написание исследовательских работ. Проведение походов и экспедиций по местам военной истории.

## 2. Культура края

### 2.1. Этнография

Основные понятия, этногенез. Этническая территория. Историко-этнографический регион. Этнические особенности региона. Историко-культурные объекты региона. Жилье. Особенности регионального костюма, быта, обычаев и обрядов. Региональная кухня.

Практические занятия.

Определение этнических особенностей региона. Создание видеоряда «Жилье моих предков в разные исторические периоды». Реконструкция костюма жителей данной территории (с использованием семейного альбома) с презентацией результатов реконструкции.

### 2.2. Фольклор

Народное музыкально-танцевальное и устно-поэтическое творчество. Народный календарь. Игры и развлечения. Календарь земледелия. Традиции, обряды. Легенды, мифы, предания. Памятники и объекты духовной культуры. Местные культурные традиции, современные культурные события (фестивали, слеты и другие мероприятия).

Практические занятия.

Проведение экспедиций, экскурсий с целью встречи с носителями духовной культуры. Создание аудио- и видеоматериалов встреч с носителями традиционной культуры. Проведение обрядов, игр, развлечений.

### 2.3. Архитектура

Архитектура как вид искусства. Архитектурно-художественный стиль. Дворцы, усадьбы, замки, культовые сооружения, садово-парковые комплексы, отдельные построения, мемориальные комплексы.

Практические занятия.

Посещение объектов архитектуры местности, региона, страны. Написание творческой работы. Составление паспортов объектов. Создание презентационных материалов. Участие в конкурсах, презентация материалов на конференциях и других мероприятиях.

#### 2.4. Литературное творчество

Устное народное творчество региона. Населенный пункт в художественной, документальной, мемуарной литературе. Знаменитые литераторы края.

Практические занятия.

Исследование объектов устного народного творчества региона, создание презентаций по итогам исследования, представление итоговых материалов на классных и общешкольных мероприятиях, участие в творческих мероприятиях: литературных встречах, концертах.

#### 2.5. Декоративно-прикладное, изобразительное и театральное искусство

Народное творчество, особенности декоративно-прикладного творчества в регионе. Возрождение традиций декоративно-прикладного творчества. Знаменитые художники края. Школа изобразительного искусства. Театральное искусство в регионе. Творческие коллективы. Художественная самодеятельность.

Практические занятия.

Исследование объектов народного творчества местности в разные исторические периоды, знакомство с творчеством мастеров-современников, участие в мастер-классах, театральных постановках, художественной самодеятельности. Создание картотек, справочников, промопродукции.

### 3. Географическое краеведение

3.1. Географическое положение края (поселка, города, района, области). Расположение на карте. Географические координаты, границы, природная зона. Протяженность территории.

Практические занятия.

Описание физико-географических особенностей местности с составлением географических карт-схем, таблиц.

#### 3.2. Население

Археологические свидетельства о первых людях. История заселения края. Население Беларуси. Численность, плотность населения. Городское и сельское население. Занятость. Уровень и средняя продолжительность жизни. Факторы, влияющие на демографическую обстановку. Национальный состав населения.

Практические занятия.

Определение численности населения данной местности и национального состава.

### 3.3. Геология

Происхождение и формы рельефа. Геологическое развитие территории, геологическое строение. Полезные ископаемые, их классификация, месторасположение. Промышленные и непромышленные месторождения. Запасы полезных ископаемых. Охрана геологического наследия Беларуси.

Практические занятия.

Изображение рельефа на топографической карте. Определение почвенного покрова местности, описание рельефа.

### 3.4. Климат

Факторы формирования климата. Годовые амплитуды температур.

Практические занятия.

Составление характеристики климатообразующих факторов данной территории.

### 3.5. Гидрология

Гидрография края. Поверхностные и подземные воды, их хозяйственное значение. Реки и озера края, их характеристика.

Практические занятия.

Экскурсия к реке (ручью) с целью изучения. Гидрографическое описание реки. Определение ширины устья, замеры глубины, измерение скорости течения. Изучение режима реки. Исследование проб воды.

### 3.6. Почвы

Почвы Беларуси. Разнообразие почвы. Физические, химические и биологические свойства почв. Почва и ее плодородие. Состав и свойства почвы.

Практические занятия.

Определение вида почвы на местности, ее состава, изучение структуры почвы в карьерах, почвенных разрезах.

### 3.7. Растительный мир

Растительность края: лесная, луговая, болотная, водная. Разнообразие видового состава. Охрана растительности края. Уход за редкими породами деревьев. Зеленые патрули.

Практические занятия.

Описание видового растительного разнообразия местности, определение растений, занесенных в Красную книгу Республики Беларусь, проведение экологического десанта.

### 3.8. Животный мир

Животный мир края, его видовой состав, характеристика. Птицы, места их обитания и гнездования. Рыбные богатства водоемов края. Видовой состав рыб. Пресмыкающиеся и земноводные. Насекомые.

Практические занятия.

Создание карт-схем с нанесением места обитания представителей фауны. Изготовление кормушек для птиц.

### 3.9. Охрана природы

Закон Республики Беларусь от 26 ноября 1992 г. №1982-ХІІ «Об охране окружающей среды». Красная книга Республики Беларусь. Природоохранные мероприятия. «Голубые», «зеленые» патрули. Экологические маршруты и экологические тропы.

Практические занятия.

Участие в природоохранной деятельности. Создание туристско-экологических тропы.

### 3.10. Экономика, промышленность, транспорт

Отраслевая структура промышленности, отрасли специализации и факторы их формирования. Крупнейшие промышленные предприятия страны, основная продукция. Перспективы развития транспорта края. Объекты экономической культуры разных периодов. Местные ремесленно-промышленные и производственные традиции. Народные промыслы. Современная хозяйственная деятельность. Социально-экономические объекты. Промышленные и сельскохозяйственные объекты, трудовые достижения.

Практические занятия.

Посещение промышленных, сельскохозяйственных и социальных объектов местности с целью ознакомления с их деятельностью.

### 3.11. Сельское хозяйство

Сельское хозяйство края, его место в экономике. Значение сельского хозяйства, факторы его развития, размещение и специализация. Отраслевая структура сельского хозяйства, главные отрасли и их подразделения. Уровень механизации. Кооперация с промышленными предприятиями.

Практические занятия.

Написание исследовательской работы по изучению физико-географических условий местности и их влияния на сельскохозяйственную деятельность.

### 3.12. Географо-краеведческая экспедиция (экскурсия, поход)

Топографическая подготовка географа-краеведа. Изучение карт. Ориентирование на местности. Ориентирование по карте. Разработка маршрута по карте. Основы техники туризма географа-краеведа. Физическая подготовка географа-краеведа. Туристское снаряжение. Техника и тактика похода. Туристско-познавательная прогулка. Поход выходного дня. Многодневный поход. Режим и распорядок дня. Нормы нагрузки и переходов. Привалы и ночлеги.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «МУЗЕЕВЕДЕНИЕ»

### Примерный учебно-тематический план образовательной области

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов в год (в зависимости от возраста учащихся),					
		9–10 лет		11–13 лет		14 лет и старше	
	Вводное занятие	2	–	2	–	2	–
1	Социально-культурная функция музея в современном обществе	5	8	7	13	8	16
2	История музейного дела						
2.1	У истоков музейного дела	4	7	6	10	9	14
2.2	Музеи XIX в.	6	9	11	17	15	21
2.3	История музейного дела в Беларуси	8	12	14	21	17	24
2.4	Система организации музейного дела в Беларуси	3	6	5	9	6	11
3	Структура музея	4	8	5	10	8	12
4	Организация работы музея в учреждении образования	8	14	10	15	14	22
5	Фондовая работа	10	15	10	15	12	18
6	Экспозиционная деятельность	8	14	8	14	10	16
7	Поисково-исследовательская деятельность	11	20	13	24	18	28
8	Культурно-образовательная деятельность	6	15	8	17	10	19
9	Социально-культурная функция музея в современном обществе	3	12	7	19	12	20
	Всего	216		288		360	

### Содержание образовательной области

#### Введение в музееведение

#### 1. Социально-культурная функция музея в современном обществе

Музей как социальный институт. Место музея в современном обществе. Понятие музеологии. Музеология как научная дисциплина.

Практические занятия.

Знакомство с музеями мира, создание презентации «Выдающиеся музеи мира».

## 2. История музейного дела

### 2.1. У истоков музейного дела

Этимология понятия «музей». История возникновения и развития музея (частное собирательство, возникновение первых коллекций музейного типа в эпоху Возрождения, мюнцкабинеты, натуркабинеты, кунсткамеры и другое). Переход к общедоступности музеев. Первые публичные музеи в XVII в.

Практические занятия.

Написание рефератов, создание презентаций.

### 2.2. Музеи XIX в.

Специализация музеев во второй половине XIX в.–начале XX века (научно-технические, музеи естественнонаучного профиля, краеведческие, этнографические). Роль музеев в научно-образовательной деятельности. Основные факторы увеличения количества музеев в первой половине XX в. Особенности развития музеев в либерально-демократических и тоталитарных государствах Западной Европы, Азии и Америки.

Практические занятия.

Написание рефератов, создание презентаций.

### 2.3. История музейного дела в Беларуси

Источники изучения музейного дела. Древнебелорусское собирательство. Частное собирательство. Коллекции (Радзивиллов, «Сапеговский сбор» и другие). Тенденции развития музеев Беларуси в конце XIX – начале XX в. Церковно-археологические музеи, музеи при земствах, научных обществах, учебных заведениях. Местные краеведческие музеи. Краеведческое движение в организации деятельности музеев. Координация деятельности музеев. Расширение музейной сети.

Практические занятия.

Посещение музеев с целью исследования истории музейного дела в регионе, написание исследовательских работ, презентация исследовательских материалов на различных площадках.

### 2.4. Система организации музейного дела в Беларуси

Современное положение музейного дела в Беларуси. Кодекс Республики Беларусь о культуре. Классификация музеев. Принципы деления музеев на группы.

Профили и типы музеев. Музейная сеть Беларуси. Категории музеев.

Практические занятия.

Составление схем, таблиц, отражающих классификацию, структуру, профили музеев.

### 3. Структура музея

Государственные музеи. Частные музеи. Структура музеев.

Практические занятия.

Посещение музеев с целью ознакомления с построением экспозиций разных профилей.

### 4. Организация работы музея в учреждении образования

Создание и ликвидация музея в учреждении образования. Использование музейных предметов и музейных коллекций в образовательном процессе. Организация поисково-исследовательской деятельности. Комплектование и учет музейных фондов. Обеспечение сохранности музейных предметов. Проведение культурно-просветительской и общественно-полезной деятельности. Профиль музея учреждения образования. Порядок присвоения музею учреждения образования статуса «народный».

Практические занятия.

Работа с музейными предметами. Подготовка музейных экскурсий.

### 5. Фондовая работа

Комплектование музейных фондов. Учет и хранение музейных фондов. Нормативное правовое и научно-методическое обеспечение деятельности музеев. Учет и сохранение музейных фондов. Учетная документация.

### 6. Экспозиционная деятельность

Тематико-экспозиционный план. Проектирование, создание и пополнение экспозиций. Технические средства. Выставочная деятельность.

Практические занятия.

Работа над созданием музейной экспозиции, организация сменных выставок.

### 7. Поисково-исследовательская деятельность

Организация поисково-исследовательской работы.

Практические занятия.

Краеведческие экспедиции, походы, встречи с местными жителями. Работа в архивах, библиотеках.

### 8. Культурно-образовательная деятельность

Роль музея в образовательном процессе. Разработка и реализация программ и мероприятий на базе музея, семинары, конференции. Интерактивные формы работы музея. Взаимодействие с государственными учреждениями, общественными организациями, другими музеями. Популяризация деятельности музея. Создание локальных сайтов. Презентационные мероприятия музея.

Практические занятия.

Создание промопродукции. Участие в региональных, республиканских и международных проектах, конкурсах, акциях и других мероприятиях.

9. Социально-культурная функция музея в современном обществе

Практические занятия.

Посещение выставок, музеев, творческих встреч.

## ГЛАВА 4 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ЭКСКУРСОВЕДЕНИЕ»

### Примерный учебно-тематический план образовательной области

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов в год (в зависимости от возраста учащихся)					
		9–10 лет		11–13 лет		Старше 14 лет	
	Вводное занятие	1	1	1	1	1	1
1	Туристско- экскурсионные возможности края	4	6	4	10	6	12
2	Основные этапы развития экскурсионного дела в Беларуси	4	0	4	0	4	0
3	Экскурсия, ее сущность, признаки, функции	6	14	8	20	10	24
4	Классификация экскурсий	4	10	8	10	8	14
5	Экскурсионные объекты	12	36	16	50	18	60
6.	Методика подготовки экскурсии	14	16	24	28	30	36
7	Методика проведения экскурсии	20	32	26	38	30	46
8	Техника ведения экскурсии	6	16	8	22	10	28
9	Туристско- экскурсионные маршруты Беларуси	8	18	12	20	14	30
10	Экскурсионная практика	4	32	2	40	2	56
	Всего	264		352		440	

Содержание образовательной области

## Вводное занятие

Организация работы объединения по интересам. Знакомство с учащимися. Ознакомление учащихся с программой, целями и задачами объединения по интересам. Познавательные и воспитательные возможности экскурсий. Беседа о правилах безопасного поведения.

Практические занятия.

Диагностика знаний учащихся на начало учебного года. Анкетирование. Тестирование.

### 1. Туристско-экскурсионные возможности края

Физико-географическое положение и экономическая характеристика Беларуси. Природные особенности республики. Исторические этапы развития Беларуси. Основные памятники природы, истории, культуры Беларуси. Маршруты экскурсий. Перспективы развития экскурсионного дела в Беларуси в свете Национальной программы развития туризма в Республике Беларусь. Рассказы, легенды, предания о своей местности. Справочная литература и другие материалы (архивы, библиотеки, рассказы очевидцев) по родному краю.

Практические занятия.

Экскурсия в музеи.

### 2. Основные этапы развития экскурсионного дела в Беларуси

Экскурсионные организации Беларуси, экскурсионные бюро, детские туристские станции, туристские базы школьников, учреждения дополнительного образования, туристские фирмы. Значение экскурсий в период национального возрождения Беларуси. Воспитание патриотизма и национального самосознания во время экскурсий.

### 3. Экскурсия, ее сущность и задачи

Экскурсия как целенаправленный процесс. Определение экскурсии. Признаки экскурсии. Основные элементы экскурсии, их сочетание. Функции экскурсии. Основные принципы экскурсии. Связь краеведения и экскурсии. Понятие экскурсионного объекта. Описание объектов и их классификация. Маршруты экскурсий. Принципы составления маршрутов. Роль экскурсовода как ведущего экскурсионного процесса.

Основные способы познания через экскурсию. Воспитание любви к Родине, гражданственности и патриотизма, национального самосознания. Изучение истории и культуры родного края в ходе экскурсий. Педагогические аспекты экскурсионной деятельности.

Практические занятия.

Экскурсии в музеи учреждений образования. Обзорная экскурсия по городу, ее разбор и анализ. Описание экскурсионных объектов обзорной экскурсии.

### 4. Классификация экскурсий

Основные принципы и особенности классификации, ее виды. Классификация по содержанию, по форме проведения, по составу участников, по месту проведения, по способу передвижения. Другие виды классификаций.

Практические занятия.

Прослушивание экскурсий архитектурно-градостроительной и военно-исторической тематики, например: «Архитектурные памятники Мира и Несвижа», «Мемориальный комплекс “Хатынь”». Разбор и подробный анализ данных экскурсий.

#### 5. Экскурсионные объекты

Понятие об экскурсионном объекте. Знакомство с экскурсионными объектами своей местности. Оценка экскурсионных объектов: познавательная ценность, известность объекта, необычность объекта, выразительность, сохранность объекта, месторасположение. Паспортизация объектов. Основные экскурсионные объекты Беларуси, включенные в экскурсии различной тематики. Знакомство с экскурсиями по монументальным крепостям и замкам Новогрудка, Лиды, Мира, Несвижа, Сынковичей, с крупнейшими достопримечательностями других городов Беларуси.

Практические занятия.

Прослушивание экскурсий, их разбор и анализ. Экскурсии к памятникам истории, культуры, природы своей местности, района, области, к экскурсионным объектам республиканского значения.

#### 6. Методика подготовки экскурсии

Основные направления подготовки новой экскурсии: разработка темы, подготовка экскурсоводов. Основные этапы создания новой экскурсии. Этапы подготовки новой экскурсии в условиях работы объединения по интересам. Определение темы и цели экскурсии. Сущность этих понятий, их значение, зависимость от наличия и характера экскурсионных объектов. Изучение и сбор материалов для экскурсии. Создание тематической библиографии. Изучение и определение других источников для составления текстов экскурсий. Речь экскурсовода, умение себя вести. Логические переходы и их значение в экскурсии. Допуск экскурсовода к работе.

Практические занятия.

Ознакомление с экспозициями и фондами музеев по данной теме. Отбор и изучение экскурсионных объектов. Составление маршрута экскурсии. Обязательные требования к маршруту. План экскурсии, его структура и содержание. Обход отдельных объектов. Определение пути переездов от объекта к объекту. Хронометраж времени и уточнение остановок, стоянок, выходов из автобуса. Выбор оптимального места показа. Объезд маршрута. Подготовка контрольного текста экскурсии.

Отличие контрольного текста от индивидуального. Отбор основных методических приемов проведения экскурсии. Комплектование портфеля экскурсовода. Составление технологической карты экскурсии. Прием и сдача экскурсии на маршруте.

#### 7. Методика проведения экскурсии

Назначение методики проведения. Задачи экскурсовода. Соотношение анализа и синтеза в экскурсии. Аналогии и ассоциации. Две части экскурсионной методики. Варианты активного взаимодействия экскурсовода, объекта и туристов-экскурсантов. Методические приемы показа. Предварительный осмотр. Экскурсионный анализ. Зрительная реконструкция. Локализация событий. Прием зрительного сравнения. Показ памятной (мемориальной) доски.

Методические приемы рассказа. Экскурсионная справка. Характеристика объекта. Прием объяснения. Комментирование, цитирование. Прием литературного монтажа. Движение в экскурсии. Использование «портфеля экскурсовода». Другие приемы проведения экскурсии. Элементы ритуала на экскурсии.

Практические занятия.

Проведение экскурсии и анализ отдельных приемов показа и рассказа.

#### 8. Техника ведения экскурсии

Составные элементы и требования к технике проведения экскурсии: раскрытие подтем и основных вопросов темы экскурсии, ответы на вопросы, расстановка группы у объекта, темп движения группы, паузы в экскурсии, контакт экскурсовода с группой. Руководство познавательной деятельностью экскурсантов.

Практические занятия.

Проведение экскурсии и анализ техники ее ведения.

#### 9. Экскурсионные маршруты по Беларуси и другим странам

Знакомство с деятельностью отдела экскурсий по пропаганде экскурсионного обслуживания. Работа туристской базы учреждения дополнительного образования. Тематика местных экскурсий. Маршруты экскурсий разной тематики по Беларуси. Создание новых маршрутов. Экскурсионные маршруты в страны ближнего и дальнего зарубежья.

Практические занятия.

Показ слайдов и кинофильмов о зарубежных маршрутах. Прослушивание тематической экскурсии по Беларуси. Посещение детских туристских баз учреждений дополнительного образования, знакомство с их работой.

#### 10. Экскурсионная практика

Написание индивидуального текста экскурсии. Работа по рекламе экскурсий в учреждениях образования города. Сдача экскурсии в кабинете и на маршруте. Допуск экскурсоводов к работе.

Подведение итогов работы.

## ГЛАВА 5 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ТУРИЗМ»

### Примерный учебно-тематический план образовательной области

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов в год (в зависимости от возраста учащихся)							
		6–8 лет		9–10 лет		11–13 лет		Старше 14 лет	
	Вводное занятие	1	1	1	1	1	1	1	1
1	Техника безопасности на занятиях	2	0	2	0	2	0	2	0
2	История и природа родного края	4	4	4	6	4	8	4	10
3	Подготовка похода	4	6	4	6	4	8	4	8
4	Туристское снаряжение (личное, групповое, специальное)	2	4	2	8	2	10	2	12
5	Организация привалов и ночлегов в походе	2	4	4	8	4	10	4	10
6	Топографическая подготовка и ориентирование на местности	4	14	4	20	4	40	6	54
7	Общая и специальная физическая подготовка туриста	0	18	2	34	4	46	4	82
8	Техника и тактика в туризме	4	8	6	28	6	40	8	76
9	Опасности в условиях похода, безопасность туристов	2	4	2	6	2	8	2	12
10	Гигиена туриста. Оказание первой помощи до	2	4	2	6	4	6	4	6

	обращения к врачу								
11	Основы туристско-прикладного многоборья	2	16	2	30	4	44	6	66
12	Участие в спортивных соревнованиях по технике видов туризма, учебных сборах, слетах	2	16	2	28	2	40	2	56
13	Туристская песня	6	0	6	0	8	0	10	0
14	Проведение походов, экскурсий, подведение итогов	2	38	2	38	2	38	2	74
	Всего		176		264		352		528

## Содержание образовательной области

### Вводное занятие

Организация работы объединения по интересам. Знакомство с учащимися. Ознакомление учащихся с программой и задачами объединения по интересам.

Практические занятия.

Диагностика знаний учащихся на начало учебного года. Анкетирование. Тестирование.

#### 1. Техника безопасности на занятиях

Беседа о правилах безопасного поведения в учреждении, кабинетах, спортзале, на занятиях объединения по интересам.

#### 2. История и природа родного края

Климат, растительный и животный мир родного края, особенности рельефа местности, реки, озера, полезные ископаемые, территория, население, транспортные магистрали. История родного края, памятные исторические места. Памятники истории и культуры, музеи. Заповедники и заказники.

Практические занятия.

Определение наиболее интересных мест для проведения походов. Составление примерных маршрутов походов. Краеведческая работа в походе. Экскурсия в местный краеведческий музей.

#### 3. Подготовка похода

Определение целей и задач, района похода. Распределение обязанностей в группе. Сбор сведений о районе похода, анализ литературы, карт, отчетов предыдущих групп.

Практические занятия.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения по маршруту, расчет питания, подготовка сметы расходов, закупка продуктов. Оформление походной документации.

#### 4. Туристское снаряжение (личное, групповое, специальное)

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в эксплуатации и транспортировке. Подбор снаряжения в зависимости от сложности вида туризма, маршрута, климата района путешествия и продолжительности похода. Виды рюкзаков, палаток, спальников, бивачного снаряжения и других предметов в зависимости от вида туризма.

Практические занятия.

Проверка состояния снаряжения и его ремонт. Демонстрация снаряжения. Установка и укладка палатки, укладка рюкзака. Проверка снаряжения и его ремонт.

#### 5. Организация привалов и ночлегов в походе

Основные требования к месту привала и ночлега. Планировка лагеря. Работы, выполняемые при организации ночлега в походе. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Сушка обуви и одежды. Противопожарные меры. Питание в походе. Калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для похода.

Практические занятия.

Составление меню. Расфасовка продуктов, распределение между участниками похода, обеспечение сохранности продуктов. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Обеззараживание воды. Оборудование кострового места. Разведение костра.

#### 6. Топографическая подготовка и ориентирование на местности

План, карта, спортивная карта. Классификация карт по содержанию и масштабу. Масштаб карт. Азимут. Условные знаки разных видов карт. Устройство компаса, его использование. Ориентирование на местности. Определение направления и расстояния. Типы ориентиров. Чтение карты и правильное ее ориентирование. Определение точки стояния. Особенности ориентирования на местности в видах туризма и спортивном ориентировании.

Практические занятия.

Определение точки стояния. Чтение карты в движении и сличение ее с объектами местности по линейным, площадным и точечным ориентирам. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально) и на карте. Развитие глазомера. Отработка основных приемов ориентирования.

Элементы рельефа, их обозначение. Сечение рельефа. Определение высоты, крутизны склонов. Понятие профиля маршрута. Определение азимута, движение по азимуту.

## 7. Общая и специальная физическая подготовка туриста

Понятие о физической подготовке. Разностороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья. Воспитание необходимых навыков средствами специальной подготовки: силы, ловкости, гибкости, скорости. Контрольные нормативы по физической подготовке. Самоконтроль туриста.

Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на укрепление основных мышц организма. Спортивные и подвижные игры. Разминка, заминка. Общая физическая подготовка. Упражнения для пояса верхних конечностей, упражнения для туловища (развитие мышц спины и пресса), упражнения для ног.

Беговая подготовка. Упражнения для совершенствования техники бега. Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег. Челночный бег.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития скоростных качеств, мелкой моторики рук, ловкости, координации движений, гибкости.

Лыжная подготовка. Изучение техники лыжных ходов.

## 8. Техника и тактика в туризме

Виды естественных туристских препятствий на маршруте в зависимости от видов туризма. Освоение технических приемов перемещения (передвижения), страховки и само страховки во время преодоления туристских препятствий. Чередование работы и отдыха. Нормы переходов. Интервал. Шаг туриста. Положение ног, корпуса, рук. Выбор технических приемов при прохождении маршрута в зависимости от ситуации.

Практические занятия.

Освоение технических приемов перемещения, страховки и само страховки. Вязание узлов. Отработка приемов преодоления туристских препятствий. Организация страховки при движении по навесной переправе. Преодоление склонов: подъем, траверс, спуск различной крутизны. Преодоление переправ: переправа вброд и по бревну, переправа вертикальным и горизонтальным маятником. Преодоление заболоченного участка. Проведение занятий на местности без прохождения маршрута.

## 9. Опасности в условиях похода, безопасность туристов

Характеристика опасностей в условиях похода, свойственных для конкретного вида туризма. Опасности на биваке. Опасности, связанные с погодными условиями, ландшафтом местности: туман, гроза, ветер, водные преграды, крутые склоны и другие опасности. Средства обеспечения безопасности туристов в походе: обучение индивидуальному

и коллективному техническому мастерству, воспитание дисциплины, умения точно и объективно оценивать сложность туристских препятствий.

Практические занятия.

Показ видеофильмов. Разбор аварийных ситуаций.

#### 10. Гигиена туриста. Оказание первой помощи до обращения к врачу

Оказание первой помощи до обращения к врачу. Транспортировка пострадавшего. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, досмотр ног и обуви во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Состав походной аптечки. Оказание первой помощи потерпевшему до обращения к врачу. Самоконтроль туриста.

Практические занятия.

Отработка приемов первой помощи потерпевшему. Техника и правила наложения повязок, кровоостанавливающего жгута, иммобилизация конечностей, техника проведения закрытого массажа сердца и искусственной вентиляции легких. Транспортировка пострадавшего подручными средствами.

#### 11. Основы туристско-прикладного многоборья

Правила спортивных соревнований. Виды дистанций спортивных соревнований. Классификация дистанций. Технические этапы дистанций спортивных соревнований. Используемое снаряжение и инвентарь для участия в спортивных соревнованиях. Техническая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка спортсмена. Физическая подготовка спортсмена. Ориентирование на местности. Спортивные карты.

Практические занятия.

Проведение занятий на местности без прохождения маршрута.

#### 12. Участие в спортивных соревнованиях по технике видов туризма, учебных сборах, слетах

Практические занятия.

Участие в спортивных соревнованиях по технике видов туризма. Обустройство лагеря участников спортивных соревнований и судей. Организация и проведение спортивных соревнований. Методика подведения итогов на спортивных соревнованиях. Участие в спортивных соревнованиях. Судейская подготовка. Участие в судействе спортивных соревнований.

#### 13. Туристская песня

Музыкальная грамота. Основные приемы игры на гитаре. Разучивание песен. Туристские вечера, фестивали.

#### 14. Проведение походов, экскурсий, подведение их итогов

Участие в походах. Подведение итогов похода, выполнение поставленных целей в походе, выполнение обязанностей в походе всеми его участниками. Сушка, ремонт снаряжения, подготовка отчета о походе.

## ГЛАВА 6

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ТУРИЗМ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»

#### Примерный учебно-тематический план образовательной области

№ п/п	Раздел	Количество часов в год	
	Вводное занятие	1	–
1.	Детский туризм и краеведение в Беларуси	2	–
2.	Природа и исторические места родной малой родины	2	10
3.	Туристское снаряжение. Туристская полоса препятствий	–	10
4.	Преодоление элементарных туристских препятствий	–	6
5.	Начальные понятия ориентирования на местности	–	12
6.	Оказание первой помощи	–	7
7.	Основы безопасности в природной среде	2	4
8.	Туристские прогулки и походы, экскурсии	–	16
	Всего		72

#### Содержание образовательной области

##### Вводное занятие

Организация работы объединения по интересам. Знакомство с учащимися. Ознакомление учащихся с программой и задачами объединения по интересам. Диагностика знаний учащихся на начало учебного года. Беседа о правилах безопасного поведения.

##### 1. Детский туризм и краеведение в Беларуси

Понятие о туризме и туристах. Виды туризма (пеший, водный, вело-, мото-, авто- и другие). Простейшее представление о походе, экскурсии, туристической прогулке.

##### 2. Природа и исторические места малой родины

Природа малой родины. Охрана окружающей среды. Красная книга Республики Беларусь. Памятные исторические места.

Практические занятия.

Прогулки на местности с целью изучения окружающего мира. Наблюдение за погодой. Участие в экологических акциях («День птиц», «День воды», «День здоровья» и другие).

##### 3. Туристское снаряжение. Туристская полоса препятствий

Снаряжение туриста. Рюкзак, палатка. Одежда и обувь туриста.

Практические занятия.

Укладка рюкзака. Игра «Что возьмем с собой в поход?».

##### 4. Преодоление элементарных туристских препятствий

Практические занятия.

Техника преодоления туристской полосы препятствий. Туристские подвижные игры.

#### 5. Начальные понятия ориентирования на местности

Практические занятия.

Схема, план комнаты, помещения детского сада, территории детского сада. Дорога домой.

#### 6. Оказание первой помощи

Практические занятия.

Оказание первой помощи при порезе, ушибе, ожоге, укусе насекомых, солнечном ударе, перегреве.

#### 7. Основы безопасности

Опасности в природной среде, в походе, на прогулке. Гроза, ветер, дождь, жара, ядовитые растения, грибы, дикие и домашние животные и другие опасности. Основные правила дорожного движения, движение в группе группы. Правила поведения туристов в природных условиях.

Практические занятия.

Проведение практических занятий на местности в игровой форме с целью освоения основных навыков безопасного поведения.

#### 8. Туристские прогулки

Практические занятия.

Прогулки в парк, лесопарк.

## ГЛАВА 7

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ТУРИСТСКО-ПРИКЛАДНОЕ МНОГОБОРЬЕ»

#### Примерный учебно-тематический план образовательной области

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов в год (в зависимости от возраста учащихся)					
		9–10 лет		11–13 лет		Старше 14 лет	
	Вводное занятие	1	1	1	1	1	1
1	Оказание первой помощи до обращения к врачу	2	8	2	8	2	8
2	Основы походной практики	4	8	4	8	4	8
3	Правила спортивных соревнований по	4	–	4	–	4	–

	туристско-прикладному многоборью						
4	Техническая подготовка	4	98	6	128	8	164
4.1	Базовые приемы	–	26	–	30	–	32
4.2	Личная техника	–	30	–	40	–	52
4.3	Командная техника	–	26	–	30	–	32
4.4	Подготовка к спортивным соревнованиям	4	16	6	28	8	48
5	Общая и специальная физическая подготовка	4	50	4	84	6	174
5.1	Общеразвивающая подготовка	4	14	4	22	6	30
5.2	Беговая подготовка	–	36	–	62	–	144
6	Спортивное ориентирование	8	42	8	62	8	96
6.1	Общие сведения	2	–	2	–	2	–
6.2	Условные знаки спортивных карт	2	4	2	6	2	8
6.3	Техника спортивного ориентирования	4	38	4	56	4	88
7	Тактическая подготовка	4	26	4	26	8	34
	Итоговое занятие	–	2	–	–	2	–
	Всего		264		352		528

### Содержание образовательной области

#### Вводное занятие

Организация работы объединения по интересам. Ознакомление учащихся с программой и задачами объединения по интересам.

Виды туризма. Роль спортивных разрядов и званий для спортсмена. Спортивный режим. Требования к тренировочной и соревновательной одежде и обуви.

Беседа о правилах безопасного поведения (на занятиях, в походах, поездках на спортивные соревнования). Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях, мерам соблюдения личной гигиены.

Практические занятия.

Диагностика знаний учащихся на начало учебного года.

### 1. Оказание первой помощи до обращения к врачу

Простейшие способы самоконтроля (субъективные и объективные). Основные причины травматизма на тренировках и спортивных соревнованиях, меры их предупреждения.

Практические занятия.

Оказание первой помощи: при засорении глаза, порезах, ушибах, ссадинах, мозолях, потертостях, растяжении связок. Первая помощь при укусах змей и насекомых. Помощь при головной и зубной боли, аллергии. Первая помощь при вывихах, открытых и закрытых переломах, ожогах, обморожениях и переохлаждении, солнечном и тепловом ударе. Помощь при простудных заболеваниях. Виды кровотечений и способы их остановки. Оказание первой помощи при травме позвоночника и головы, отравлении пищевыми продуктами и угарным газом, шоке, поражении электричеством, асфиксии, обмороке. Отличие обморока от солнечного удара. Походная аптечка. Наложение повязок на конечности, голову, плечо, живот, грудь, таз. Способы транспортировки больного.

### 2. Основы походной практики

Правила движения группы в населенном пункте, вдоль трасс и дорог, по густому лесу. Личное и групповое снаряжение. Требования к походной одежде и обуви. Правила поведения в лесу. Экология бивака.

Практические занятия.

Определение сторон горизонта по солнцу и другим признакам. Укладка рюкзака, регулировка лямок. Установка палатки. Обращение с пилой, иглой, ножом и лопатой. Уход за снаряжением. Правильная транспортировка и хранение снаряжения. Виды палаток. Виды костров, их назначение. Приготовление пищи на костре. Организация бивака в холодных условиях.

### 3. Правила спортивных соревнований по туристско-прикладному многоборью

Термины и определения. Участники спортивных соревнований. Форма одежды участников спортивных соревнований. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Спортивное поведение. Этика спортсмена. Уважение к судьям. Обязанности судьи.

Правила поведения судьи. Стандарты этики судей. Ответственность судьи. Системы оценки нарушений.

#### 4. Техническая подготовка

##### 4.1. Базовые приемы

Практические занятия.

Базовые приемы в отдельных видах туристско-прикладного многоборья.

##### 4.2. Личная техника

Практические занятия.

Личная техника в отдельных видах туристско-прикладного многоборья.

##### 4.3. Командная техника

Практические занятия.

Командная техника в отдельных видах туристско-прикладного многоборья.

##### 4.4. Подготовка к спортивным соревнованиям

План спортивных соревнований на год. Изучение условий спортивных соревнований и условий дистанций спортивных соревнований. Порядок старта и финиша. Предстартовая проверка. Электронная система отметки. Психологическая подготовка спортсмена.

Обратное движение на этапе. Контрольное время этапа. Общее контрольное время. Промежуточное контрольное время.

Практические занятия.

Демонстрация и отработка тактики прохождения дистанции. Разбор отдельных элементов дистанции. Отработка отдельных этапов. Отработка блоков этапов. Прохождение дистанции без времени. Прохождение дистанции на соревновательной скорости. Корректировка действий. Подготовка снаряжения.

#### 5. Общая и специальная физическая подготовка

##### 5.1. Общеразвивающая подготовка

Значение всесторонней физической подготовки. Значение правильного сочетания общей физической и специальной физической подготовки. Разминка, заминка, их значение и содержание. Виды разминочных и заминочных упражнений. Техника упражнений. Виды тренировок (круговые тренировки, тренировки с отягощением, с собственным весом). Зоны интенсивности нагрузок. Основы систематической подготовки. Планирование подготовки. Тренировочные циклы.

Практические занятия.

Упражнения для развития ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения на укрепление основных мышц организма. Упражнения общей физической подготовки. Спортивные и подвижные игры.

## 5.2. Беговая подготовка

Совершенствование техники бега.

Практические занятия.

Специальные беговые упражнения (СБУ). Разминочный и заминочный бег. Челночный бег. Кроссовый бег. Интервальный бег. Ускорения. Бег по пересеченной местности. Длительный бег. Особенности бега зимой. Воспитание психологической устойчивости при значительных физических нагрузках.

## 6. Спортивное ориентирование

### 6.1. Общие сведения

Спортивное ориентирование как важный элемент подготовки к походам и спортивным соревнованиям по туристско-прикладному многоборью. Прикладное значение спортивного ориентирования. Смысл ориентирования как отдельного вида спорта. Компас и карта. Виды карт, их назначение. Техника безопасности в спортивном ориентировании. Моделирование поведения в нестандартных ситуациях на дистанции по спортивному ориентированию.

### 6.2. Условные знаки спортивных карт

Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Масштабные (линейные, площадные), внемасштабные (точечные) условные знаки. Группы условных знаков и их цвет. Скалы и камни, гидрография и болота, растительность, искусственные сооружения, знаки обозначения дистанций, знаки паркового ориентирования. Типы рельефа. Рельеф и его изображение на картах. Горизонталь. Сечение рельефа.

Практические занятия.

Измерение расстояний на карте и на местности, определение масштаба карты. Определение высоты, крутизны склонов. Простейшие элементы рельефа, их обозначение. Сопоставление объектов на местности со знаками карт спортивного ориентирования.

### 6.3. Техника спортивного ориентирования

Чтение карты – один из основных технических приемов ориентирования.

Практические занятия.

Ориентирование карты с помощью компаса и местных предметов. Правило вращения вокруг карты. Правило большого пальца. Основополагающие технические приемы при поиске контрольных пунктов (далее – КП). Выбор привязки для выхода на КП. Выбор пути движения. Сравнение ориентиров. Контроль расстояний. Изучение технических приемов: линейное ориентирование, грубый азимут, точный азимут, бег в «мешок», движение с упреждением.

## 7. Tактическая подготовка

Tактика в спорте как искусство ведения спортивной борьбы. Специфика тактической подготовки в туристско-прикладном многоборье (тактика как один из ведущих факторов победы). Минимизация механических действий, оптимизация движений. Рациональное распределение сил на дистанции. Анализ прохождения дистанций как элемент повышения технического и тактического мастерства. Разница между механическим запоминанием действий и пониманием сути процесса движения по дистанции.

Практические занятия.

Прохождение одинаковых дистанций с использованием различных тактик. Просчитывание времени. Разработка наиболее выгодных тактик прохождения личных и командных дистанций.

Итоговое занятие

Подведение итогов работы. Планирование мероприятий по спортивной подготовке на летний каникулярный период. Контрольный опрос и другие формы подведения итогов.

## ГЛАВА 8 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «СКАЛОЛАЗАНИЕ СПОРТИВНОЕ»

### Примерный учебно-тематический план образовательной области

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов в год (в зависимости от возраста учащихся)							
		6–8 лет		9–10 лет		11–13 лет		Старше 14 лет	
	Вводное занятие	1	1	1	1	1	1	1	1
1	Развитие спортивного скалолазания в Республике Беларусь и в мире	2	–	2	–	2	–	4	–
2	Снаряжение и экипировка скалолаза	2	–	2	–	2	–	4	–
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки и самоконтроль	4	2	4	2	6	2	6	4
4	Правила поведения и меры	4	2	4	2	4	2	4	2

	безопасности на занятиях								
5	Техника страховки	6	6	8	8	9	9	10	10
6	Общая физическая подготовка	4	24	6	34	6	40	6	88
7	Специальная физическая подготовка	2	8	4	20	6	34	8	90
8	Выполнение контрольных нормативов	–	6	–	8	–	10	–	12
9	Техническая подготовка	6	36	6	50	6	70	6	90
10	Тактическая подготовка	4	6	4	16	18	30	18	52
11	Психологическая подготовка	6	4	6	4	8	6	8	8
12	Правила спортивных соревнований и судейство	8	–	8	–	8	–	8	–
13	Учебные спортивные соревнования	–	16	–	32	–	36	–	44
14	Учебные сборы, походы	–	16	–	32	–	36	–	44
Всего			176		264		352		528

## Содержание образовательной области

### Вводное занятие

Организация работы объединения по интересам. Знакомство с учащимися. Ознакомление учащихся с программой и задачами объединения по интересам. Беседа о правилах безопасного поведения в учреждении.

Практические занятия.

Диагностика знаний учащихся на начало учебного года.

#### 1. Развитие спортивного скалолазания в Республике Беларусь и в мире

Краткий обзор развития скалолазания в Республике Беларусь и за рубежом. Мировые тенденции развития скалолазания. Присвоение разрядов и званий в скалолазании.

#### 2.Снаряжение и экипировка скалолаза

Специальное снаряжение скалолаза. Одежда и обувь скалолаза. Гигиенические требования к одежде и обуви. Особенности подбора одежды и обуви. Особенности подбора страховочной системы.

### 3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки и самоконтроль

Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Питание спортсмена. Личная гигиена. Значение комплексного и углубленного медико-биологического обследования.

Практические занятия.

Оказание первой помощи при мелких травмах, ссадинах, потертостях. Обучение методам самоконтроля за состоянием организма по объективным (вес, пульс, контроль кровяное давление) и субъективным (ощущения, сон, аппетит) показателям.

### 4. Правила поведения и меры безопасности на занятиях

Безопасное поведение учащихся при проведении занятий на скальных тренажерах (скалодромах). Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности в зале. Опасности, связанные с особенностями макро- и микрорельефа скальных тренажеров. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы.

Практические занятия.

Применение различных приемов страховки (гимнастическая, верхняя, нижняя). Использование веревки и страхующих устройств. Использование страховочной системы и карабинов.

### 5. Техника страховки

Основные понятия. Типы страховочных устройств: автоматические и неавтоматические (восьмерка, шайба, реверсо). Основные действия страхующего в типовых ситуациях: нависания, карнизы, лежачки, полки, первые оттяжки, маятники, разница в весе страхующего и лезущего. Порядок организации нижней страховки. Узлы. Организация спуска.

Практические занятия.

Отработка навыка вязания узлов. Организация нижней и верхней страховки.

### 6. Общая физическая подготовка

Значение всесторонней физической подготовки. Общие основы спортивной тренировки. Особенности физической нагрузки при лазании. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения общей физической подготовленности и развития двигательных качеств скалолаза. Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на спортивных соревнованиях.

Практические занятия.

Упражнения для пояса верхних конечностей, туловища на формирование правильной осанки, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом. Упражнения на гимнастических снарядах: на скамье, канате, брусьях, перекладине,

стенке. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры. Плавание.

#### 7. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке скалолаза. Ведущие качества скалолаза: быстрота, сила, гибкость, ловкость, равновесие и ориентировка в пространстве, координация движений, скоростная выносливость, статическая выносливость. Значение специальной физической подготовки.

Практические занятия.

Упражнения для воспитания скоростных качеств, ловкости, равновесия. Подвижные и спортивные игры. Упражнения для воспитания силовых способностей, выносливости, гибкости. Лазание коротких и трудных трасс (боулдерингов).

#### 8. Выполнение контрольных нормативов

Практические занятия.

Тесты по физической подготовленности учащихся. Правильность выполнения тестовых упражнений.

#### 9. Техническая подготовка

Определение понятия «спортивная техника». Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена. Важнейшее правило обучения спортивной технике – не допускать закрепления ошибок.

Виды лазания. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа.

Практические занятия.

Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой скалолазания. Отработка особенностей техники скалолазания: динамичность движений, использование трения и неявных опор, пластичность и равновесие при лазании. Применение технических навыков при работе рук (использование различных хватов: активного, пассивного, полуоткрытого, щипком, дырочного, «клюшкового», смена рук на зацепе, откидка, подхват, выход в упор), работе ног (постановка на носок, работа пяткой, подцепка носком, обжимка зацепы, переброс ног, смена ног), работе корпуса (вставание вверх, накат на ногу (пятку), выход в диагонали, в «раскрутку», движение от плеча, на плечо). Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности.

#### 10. Тактическая подготовка

Тактика спортсмена – его поведение в процессе лазания и спортивных соревнований для достижения поставленной цели. Тактическая подготовка в процессе учебного занятия и спортивной тренировки. Основные тактические положения. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию.

Практические занятия.

Развитие и совершенствование тактического мышления. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Совершенствование индивидуальных тактических приемов (экономизация движений, вариативность расклада, планирование мест отдыха, позиций для вщелкивания). Развитие специальных качеств, влияющих на тактику спортсмена – зрительной и двигательной памяти, умений планировать действия, выбирать нужный прием, рассчитывать по времени силы и других качеств.

#### 11. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу. Психологическая подготовка к спортивным соревнованиям направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности. Специфика скалолазания способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитанию воли.

Методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Практические занятия.

Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций.

#### 12. Правила спортивных соревнований и судейство

Положения о спортивных соревнованиях, регламент спортивных соревнований, подготовка и проведение спортивных соревнований. Судейские бригады, их состав и функции. Понятие ранга спортивных соревнований и рейтинга спортсменов. Определение результатов и итоговый протокол. Место проведения спортивных соревнований. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

#### 13. Учебные спортивные соревнования

Участие в учебных спортивных соревнованиях, фестивалях по скалолазанию, первенствах города, области, республики.

#### 14. Учебные сборы, походы

Участие в учебных сборах, походах.

### ГЛАВА 9

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

### Примерный учебно-тематический план образовательной области

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов в год (в зависимости от возраста учащихся)							
		6–8 лет		9–10 лет		11–13 лет		Старше 14 лет	
	Вводное занятие	1	1	1	1	1	1	1	1
1	Характеристика спортивного ориентирования как вида спорта	8	–	12	–	16	–	18	–
2	Топографическая подготовка	6	8	8	10	8	16	8	40
3	Техническая подготовка	8	22	8	32	8	62	8	92
4	Тактическая подготовка	6	14	6	20	6	30	6	58
5	Общая и специальная физическая подготовка	6	26	6	64	6	84	6	134
6	Интеллектуальная подготовка	2	2	2	6	4	6	6	12
7	Медико-санитарная подготовка	2	2	6	4	6	6	8	8
8	Психологическая и морально-волевая подготовка	2	2	6	4	6	6	10	10
9	Основы туристской подготовки	4	8	4	8	4	8	4	10
10	Судейская подготовка	4	2	4	4	4	8	6	10
11	Участие в спортивных соревнованиях	–	24	–	24	–	32	–	48
12	Учебные сборы, походы	–	16	–	24	–	24	–	24
<b>Всего</b>		176		176		264		352	

### Содержание образовательной области

#### Вводное занятие

Организация работы объединения по интересам. Ознакомление учащихся с программой и задачами объединения по интересам. Беседа о правилах безопасного поведения (на занятиях, экскурсиях, в походах, экспедициях).

Практические занятия.

Диагностика знаний учащихся на начало учебного года.

1. Характеристика спортивного ориентирования как вида спорта

Правила спортивных соревнований по спортивному ориентированию. Прикладное значение спортивного ориентирования.

История развития, состояние спортивного ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом.

Белорусская федерация ориентирования (БФО). Международная федерация ориентирования (IOF). Календарь спортивных соревнований в стране и за рубежом. Развитие ориентирования в регионе. Спортсмены, судьи, внесшие заметный вклад в развитие ориентирования. Перспективы развития ориентирования.

Сущность спортивной тренировки. Физиологические основы спортивной тренировки. Соотношение нагрузки и отдыха, использование средств восстановления в тренировочном процессе. План и дневник тренировок.

Снаряжение спортсмена. Одежда, обувь, инвентарь. Выбор и подготовка снаряжения. Правила эксплуатации и хранения.

Охрана природы. Экология и занятия спортом.

Техника безопасности при занятиях спортивным ориентированием. Моделирование поведения в нестандартных ситуациях на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся участников на местности.

## 2. Топографическая подготовка

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. План, схема, карта. Общие и специальные карты. Топографические и спортивные карты. Масштаб карты. Оформление спортивных карт.

Условные знаки спортивных карт.

Масштабные (линейные, площадные), немасштабные (точечные) условные знаки. Группы условных знаков и их цвет. Скалы и камни, гидрография и болота, растительность, искусственные сооружения, знаки обозначения дистанций, знаки паркового ориентирования. Типы рельефа. Рельеф и его изображение на картах. Горизонталь. Простейшие элементы рельефа, их обозначение. Сечение рельефа.

Определение высоты, крутизны склонов. Понятие профиля трассы. Классификация местности по почвенно-грунтовому покрову и характеру рельефа. Типовые формы рельефа.

Подготовка спортивной карты. Требования к спортивной карте.

Практические занятия.

Измерение расстояний на карте и на местности. Абрис, кроки, маршрутная съемка, глазомерная съемка, схема маршрута. Составление плана класса, комнаты, школьного участка, участка местности.

Чтение карты в движении и сличение ее с объектами местности по линейным, площадным и точечным ориентирам. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера.

Типовые формы рельефа. Определение высоты, крутизны склонов. Составление профиля трассы. Классификация местности по почвенно-грунтовому покрову, характеру рельефа, растительности.

### 3. Техническая подготовка

Понятие «техника» в спорте. Техника передвижения и техника ориентирования.

Чтение карты – один из основных технических приемов ориентирования.

Основополагающие технические приемы при поиске контрольных пунктов.

Азимут. Техника движения по азимуту.

Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам на местности, по углу пересечения линейных объектов и углу ухода с них. Изучение технических приемов: линейное ориентирование, точный азимут, грубый азимут, бег в «мешок», движение с упреждением, точечное ориентирование.

Отметка на КП. Электронная отметка. Правила электронной отметки.

Практические занятия.

Ориентирование карты с помощью компаса и местных предметов. Правило вращения вокруг карты. Правило большого пальца.

Определение направления движения. Выбор привязки для выхода на КП. Выбор пути движения. Сличение ориентиров, нанесенных на карту, с объектами местности. Измерение расстояний по карте и на местности. Контроль расстояний.

Тренировка быстроты выбора пути движения.

Комплексная тренировка приемов ориентирования при прохождении дистанций ориентирования по выбору, заданного направления и маркированной дистанции.

Тренировка быстроты отметки на КП.

### 4. Тактическая подготовка

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке спортсменов.

Тактика участия в спортивных соревнованиях.

Распределение сил на спортивных соревнованиях и дистанции в зависимости от внешних и внутренних факторов. Значение анализа прохождения дистанций и выступления в спортивных соревнованиях для роста тактического мастерства. Тактический план и тактические действия в различных видах спортивных соревнований: в заданном направлении, на

маркированной трассе, по выбору, в эстафетах, при раздельном и общем старте.

Практические занятия.

Выбор пути и его реализация – основной тактический прием. Тактический план на прохождение дистанции. Распределение сил на дистанции. Выбор темпа и ритма движения. Прохождение отрезков дистанции со сверхсоревновательной (максимальной) скоростью.

Тактические действия перед стартом: сбор информации, подготовка к старту. Тактические действия на старте, дистанции, в районе КП, на финише.

#### 5. Общая и специальная физическая подготовка

Значение всесторонней физической подготовки. Специальная физическая подготовка. Основные средства физической подготовки. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения. Развитие физических качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Упражнения для развития координации движений. Разновидности ходьбы и бега. Беговая подготовка. Упражнения для совершенствования техники бега. Лыжная подготовка, изучение техники лыжных ходов. Плавание.

#### 6. Интеллектуальная подготовка

Значение мышления, внимания, памяти при занятиях спортивным ориентированием. Задачи интеллектуальной подготовки.

Практические занятия.

Тренировка быстрого запоминания фрагмента карты и выбора пути. Задания на развитие образного мышления.

#### 7. Медико-санитарная подготовка

Самоконтроль спортсмена. Гигиена в ориентировании. Значение режима дня, зарядки, закаливания, сбалансированного питания в режиме учебно-тренировочных занятий. Гигиена тела, одежды и обуви. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия.

Обучение методам самоконтроля за состоянием организма по объективным (вес, пульс, кровяное давление) и субъективным (ощущения, сон, аппетит) показателям.

Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, кровотечениях, вывихах, переломах, ожогах, солнечном и тепловом ударе, ознобе, обморожении. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шин. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

#### 8. Психологическая и морально-волевая подготовка

Психологическая подготовка – одно из средств повышения спортивного мастерства. Особенности проявления психологических качеств у спортсменов, занимающихся ориентированием, в связи с индивидуальным прохождением тренировочных и соревновательных дистанций на незнакомой местности. Влияние самостоятельности, целеустремленности, внимательности, смелости, уверенности, самообладания, собранности, воли на результат прохождения дистанции ориентирования. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия.

Практические занятия.

Тестирование психических качеств. Основы аутотренинга.

#### 9. Основы туристской подготовки

Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена. Личное и групповое туристское снаряжение. Краеведение. Охрана окружающей среды.

Практические занятия.

Оборудование полевого лагеря. Виды костров Разжигание огня. Противопожарные меры безопасности.

Питание, гигиена, безопасность в условиях полевого лагеря. Распределение обязанностей, приготовление пищи, осуществление дежурства.

#### 10. Судейская подготовка

Правила спортивных соревнований по спортивному ориентированию.

Права и обязанности участников. Виды спортивных соревнований по спортивному ориентированию. Положение о спортивных соревнованиях. Работа главной судейской коллегии, судейских бригад старта, финиша, дистанций, секретариата, службы информации. Разрядные требования. Присвоение спортивных разрядов.

Принципы планирования и постановки дистанции.

Основные правила и принципы планирования дистанции. Обеспечение безопасности и охрана окружающей среды при планировании дистанции.

Планирование и постановка дистанций в соответствии с форматом спортивных соревнований. Подготовка карт к спортивным соревнованиям. Работа начальников дистанций. Учебные спортивные соревнования.

Практические занятия.

Планирование и постановка дистанций.

Оформление протоколов старта, финиша и результатов. Подсчет результатов по ориентированию.

#### 11. Участие в спортивных соревнованиях

Практические занятия.

Участие в спортивных соревнованиях.

12. Учебные сборы. Походы

Практические занятия.

Участие в учебных сборах, походах. Отработка и закрепление умений и навыков по каждому разделу программы.