

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. Настоящая типовая программа дополнительного образования детей и молодежи туристско-краеведческого профиля (далее – программа) определяет цели, задачи изучения образовательных областей, тем, учебных предметов, учебных дисциплин, уровни их

изучения, 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.

4. Образовательными областями настоящей программы являются «Краеведение», «Музееведение», «Экскурсоведение», «Туризм», «Туристско-прикладное многоборье», «Скалолазание спортивное», «Ориентирование спортивное».

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

6. Целью настоящей программы является формирование разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности учащегося средствами туристской, краеведческой и экскурсионной деятельности.

Задачи настоящей программы:

расширять знания у учащихся по истории, культуре, географии, экологии, психологии, физиологии человека, формировать представления о межпредметных связях; вовлекать учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туристской, краеведческой, музейной 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 экскурсионной деятельности;

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.

7. Целью образовательной области «Краеведение» настоящей программы является 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 занятием краеведением и музейным делом;

содействовать профессиональной ориентации учащихся;

содействовать социализации и саморазвитию личности учащегося.

8. Целью образовательной области «Музееведение» настоящей программы является формирование гармоничной, разносторонне развитой личности учащегося, его гражданских, патриотических и духовно-нравственных качеств средствами музейного дела.

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 музейной деятельности;

содействовать профессиональной ориентации учащихся.

9. Целью образовательной области «Экскурсоведение» настоящей программы является 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 экскурсионной деятельности;

формировать коммуникативные навыки у учащихся;

содействовать профессиональной ориентации учащихся;

развивать творческие способности.

10. Целью образовательной области «Туризм» настоящей программы является формирование физически, интеллектуально и творчески развитой, социально активной личности учащегося средствами туристской деятельности.

Задачи:

вовлекать учащихся в туристскую и 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.

11. Целью образовательной области «Туристско-прикладное многоборье» настоящей программы является 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 туристскую и спортивную деятельность;

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

воспитывать дисциплину и организованность;

содействовать профессиональной ориентации учащихся.

12. Целью образовательной области «Скалолазание спортивное» настоящей программы является формирование физически развитой, социально активной, интеллектуально и творчески развитой личности учащегося через занятия скалолазанием спортивным.

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.

13. Целью образовательной области «Ориентирование спортивное» настоящей программы является повышение физического и нравственного потенциала учащихся через занятия ориентированием спортивным.

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 на здоровый образ жизни;

содействовать профессиональной ориентации учащихся.

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

15. Образовательные области «Туризм» и «Туристско-прикладное многоборье» включают ряд направлений, соответствующих виду спорта «Туризм спортивный»: пешеходный, водный, велосипедный, горный, лыжный туризм и иные.

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

Примерный учебно-тематический план образовательной области\*

№ п/п	Название разделов, тем	Количество учебных часов в год (теоретических и практических)									
		Дошкольный возраст		6–8 лет		9–10 лет		11–13 лет		14 лет и старше	
	Вводное занятие	1	–	2	–	2	–	2	–	3	–
1	Историческое краеведение	–	10	8	14	23	25	34	38	45	75
1.1	Периоды исторического развития (древнее, средневековое, новое и новейшее время)	–	–	–	–	3	3	5	5	6	9

1.2	Топонимика	–	1	2	4	3	4	5	7	6	9
1.3	Археология	–	1	–	1	4	3	6	5	9	12
1.4	Геральдика	–	1	3	3	3	3	5	4	6	12
1.5	Знаменитые земляки	–	5	3	4	3	4	4	6	6	12
1.6	История конфессий	–	–	–	–	3	4	5	5	6	9
1.7	Военная история	–	2	–	2	4	4	4	6	6	12
2	Культура края	–	25	15	32	18	34	26	46	41	60
2.1	Этнография	–	3	2	4	4	6	6	8	9	12
2.2	Фольклор	–	5	3	8	4	6	6	9	8	12
2.3	Архитектура	–	5	3	6	3	8	5	10	9	12
2.4	Литературное творчество	–	3	3	7	3	7	5	10	9	12
2.5	Декоративно-прикладное, изобразительное и театральное искусство	–	9	4	7	4	7	4	9	6	12
3	Географическое краеведение	–	36	26	47	32	82	37	105	52	156
3.1	Географическое положение края	–	1	–	1	2	3	3	4	3	6
3.2	Геология и рельеф	–	–	–	–	2	4	2	5	4	6
3.3	Население	–	–	–	–	2	2	2	4	3	6
3.4	Климат	–	–	2	2	2	4	2	5	3	6
3.5	Гидрология	–	–	2	2	2	5	2	6	3	6
3.6	Почвы	–	–	2	2	2	3	2	3	3	6
3.7	Растительный мир	–	8	2	4	2	4	2	4	3	6
3.8	Животный мир	–	8	2	4	2	2	2	3	3	9
3.9	Охрана природы	–	8	2	4	2	4	3	4	3	12
3.10	Экономика, промышленность, транспорт	–	4	2	2	2	4	2	5	3	12
3.11	Сельское хозяйство	–	2	2	2	2	5	3	4	3	12
3.12	Краеведческая экспедиция (экскурсия, поход)	–	5	10	24	10	42	12	58	18	69
	Всего		72	144		216		288		432	

\* Разработан на один учебный год (36 учебных недель), является примерным и может иметь иное количество учебных часов в зависимости от срока реализации программ объединений по интересам.

### Очная форма получения образования

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	в том числе	
			теоретических	практических
			от 10 % до 50 %	от 50 % до 90 %

### Заочная и дистанционная форма получения образования

№ п/п	Название разделов, тем	Всего	Количество часов			
			теоретических	самостоятельных	контрольных	практических
			20 %	от 40 % до 50 %	20 %	от 10 % до 20 %

### 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. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, экскурсиях, в походах, экспедициях.

### 1. Историческое краеведение

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

Основные исторические 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, связанных с данной территорией. 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 ресурсов глобальной компьютерной сети Интернет. Написание исследовательской работы по теме географических названий местности. Составление картотек, словарей топонимов, презентация 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 описаний 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 знаменитым землякам.

#### 1.6. История конфессий

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

Практические занятия.

Подготовка материала по истории конфессий данной территории. Написание исследовательских работ. Участие в конкурсах, краеведческих чтениях учащихся. 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 веков. 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 строения, мемориальные комплексы.

Практические занятия.

Посещение объектов архитектуры малой родины и страны. Написание творческой работы. Составление описания 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 воспитательных 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

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 картосхем, таблиц.

#### 3.2. Геология и рельеф

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

Практические занятия.

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

#### 3.3. 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.

#### 3.4. Климат

Факторы формирования климата. Тепловой режим. Влажность воздуха, облачность, осадки.

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). Гидрографическое описание реки. Определение ширины устья, замеры глубины, измерение скорости течения. Изучение режима реки. Исследование проб воды.

#### 3.6. Почвы

Почвы Беларуси. 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 разнообразия растительности 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 картосхем 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. Зеленые маршруты и экологические тропы.

Практические занятия.

Участие в природоохранной деятельности. Создание экологических троп.

### 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 деятельности 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. Краеведческая экспедиция (экскурсия, поход)

Топографическая подготовка краеведа. Изучение карт. Ориентирование на местности. Ориентирование по карте. Разработка маршрута по карте. Основы техники туризма краеведа. Физическая подготовка краеведа. Туристское снаряжение. Техника и тактика похода. Режим и распорядок дня. Нормы нагрузки и переходов. Привалы и ночлеги.

Практические занятия.

Туристско-познавательная прогулка. Поход выходного дня. Многодневный поход.

## ГЛАВА 3

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «МУЗЕЕВЕДЕНИЕ»

Примерный учебно-тематический план образовательной области\*

№ п/п	Название разделов, тем	Количество учебных часов в год (теоретических и практических)					
		9–10 лет		11–13 лет		14 лет и старше	
	Вводное занятие	2	–	2	–	2	–
1	Социально-культурная функция музея в современном обществе	4	8	7	13	8	16
2	История музейного дела	21	34	36	57	49	75
2.1	У истоков музейного дела	4	7	6	10	9	14
2.2	Музеи XIX–XX вв.	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	8	16
3	Структура музея	4	8	5	10	10	22
4	Организация работы музея в учреждении образования	8	14	10	15	14	26
5	Фондовая работа	10	15	10	15	16	22
6	Экспозиционная деятельность	8	14	8	14	10	22
7	Поисково-исследовательская деятельность	11	20	13	24	18	40
8	Культурно-образовательная деятельность	6	15	8	17	10	28
9	Социально-культурная функция музея в современном обществе	2	12	5	19	12	32
	Всего		216		288		432

\* Разработан на один учебный год (36 учебных недель), является примерным и может иметь иное количество учебных часов в зависимости от срока реализации программ объединений по интересам.

### Очная форма получения образования

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	в том числе	
			теоретических	практических
			от 10 % до 50 %	от 50 % до 90 %

### Заочная и дистанционная форма получения образования

№ п/п	Название разделов, тем	Всего	Количество часов			
			теоретических	самостоятельных	контрольных	практических
			20 %	от 40 % до 50 %	20 %	от 10 % до 20 %

### Содержание образовательной области

#### Вводное занятие

Организация работы объединения по интересам. Ознакомление учащихся с программой и задачами объединения по интересам. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях. 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, подготовка реферата «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–XX вв.

Специализация музеев во второй половине XIX в. – начале XX века (научно-технические, музеи естественного профиля, краеведческие, этнографические). Роль музеев в научно-образовательной деятельности. Основные факторы увеличения

количества музеев в первой половине XX в. Особенности развития музеев в Западной Европе, Азии и Америке.

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). История создания музеев Беларуси в конце XIX – начале XX в. Церковно-археологические музеи, музеи при земствах, научных обществах, учебных заведениях (учреждениях образования). Местные краеведческие музеи. Роль краеведческого движения в организации деятельности музеев. Координация деятельности музеев. Расширение музейной сети.

Практические занятия.

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

### 2.4. Система организации музейного дела в Беларуси

Современное положение музейного дела в Беларуси. Нормативное правовое и научно-методическое обеспечение деятельности музеев. Кодэкс Рэспублікі Беларусь аб культуры. Классификация музеев. Профили музеев. Музеи-заповедники. Музеи под открытым небом. Музейная сеть Беларуси. Реестр музеев.

Практические занятия.

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

## 3. Структура музея

Государственные музеи. Частные музеи. Структура музеев. Права и обязанности музеев.

Практические занятия.

Посещение музеев с целью ознакомления с их деятельностью.

### 4. Организация работы музея в учреждении образования

Методическое обеспечение деятельности музеев, действующих в учреждениях образования. Создание и ликвидация музея в учреждении образования. Документация музея (концепция развития музея, положение о музее, паспорт музея, план работы на текущий год). Основные направления деятельности музея. Совет музея. Использование ресурсов музея в образовательном процессе. Порядок присвоения музею учреждения образования статуса «народный».

Методика подготовки текстов экскурсий. Теоретические основы подготовки учащегося для проведения экскурсии в музее.

Практические занятия.

Подготовка планов работы групп, действующих при Совете музея. Разработка тематических экскурсий. Практические основы подготовки учащегося для проведения экскурсии в музее.

### 5. Фондовая работа

Структурные элементы музейного фонда. Комплектование музейного фонда: составление плана, формы комплектования. Учет предметов музейного значения, музейных предметов, научно-вспомогательных и сырьевых материалов. Учетная документация. Типы и виды музейных предметов, научно-вспомогательных и сырьевых материалов. Обеспечение сохранности музейного фонда. Музейный фонд Республики Беларусь: внесение, использование, исключение.

Практические занятия.

Работа с учетной документацией. Описание музейных предметов, научно-вспомогательных и сырьевых материалов, их каталогизация. Оформление учетной документации. Разработка цифровых ресурсов на основе музейного фонда.

### 6. Экспозиционная деятельность

Музейная экспозиция. Виды экспозиций. 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. Основные формы. Документы, используемые в поисково-исследовательской работе.

Практические занятия.

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

#### 8. Культурно-образовательная деятельность

Роль музея в образовательном процессе. Разработка и реализация программ и мероприятий на базе музея. 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. Организация творческих встреч.

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

Примерный учебно-тематический план образовательной области\*

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество учебных часов в год (теоретических и практических)					
		9–10 лет		11–13 лет		14 лет и старше	
	Вводное занятие	1	1	1	1	1	1
1	Туристический потенциал края	4	6	4	8	6	12
2	Основные этапы развития экскурсионного дела в Беларуси	4	–	4	–	4	–
3	Экскурсия, ее сущность, задачи, признаки, функции	2	8	6	14	10	22
4	Классификация экскурсий	2	6	6	8	8	14
5	Экскурсионные объекты	10	28	16	32	18	54
6	Методика подготовки экскурсии	10	16	16	26	30	36
7	Методика проведения экскурсии	14	22	20	26	30	46
8	Техника ведения экскурсии	6	16	8	22	10	28
9	Экскурсионное обслуживание по Беларуси и другим странам	8	16	10	18	14	30
10	Экскурсионная практика	4	32	2	40	2	56
	Всего	216		288		432	

\* Разработан на один учебный год (36 учебных недель), является примерным и может иметь иное количество учебных часов в зависимости от срока реализации программ объединений по интересам.

### Очная форма получения образования

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	в том числе	
			теоретических от 10 % до 50 %	практических от 50 % до 90 %

Заочная и дистанционная форма получения образования

№ п/п	Название разделов, тем	Всего	Количество часов			
			теоретических	самостоятельных	контрольных	практических
			20 %	от 40 % до 50 %	20 %	от 10 % до 20 %

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. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях.

Практические занятия.

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

1. Туристический потенциал края

Физико-географическое положение и экономическая характеристика Беларуси. Природное разнообразие. Основные вехи в истории края. Памятники природы, истории, культуры. Маршруты экскурсий. Рассказы, легенды, предания о своей местности. Справочная литература и другие материалы (архивы, библиотеки, рассказы очевидцев) по родному краю.

Практические занятия.

Экскурсия по населенному пункту (микрорайону). Подготовка сообщения (доклада), презентации о туристическом потенциале своего населенного пункта.

2. Основные этапы развития экскурсионного дела в Беларуси

История развития экскурсионного дела. Значение экскурсий в разные исторические периоды. Нормативные правовые акты, направленные на развитие экскурсионной деятельности. Перспективы развития экскурсионного дела в Беларуси.

3. Экскурсия, ее сущность, задачи, признаки, функции

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. Методика описания объектов и их классификация. Маршруты экскурсий. Принципы составления маршрутов. Роль экскурсовода в проведении экскурсии.

Основные способы познания и воспитания через экскурсию. Педагогические аспекты экскурсионной деятельности.

Практические занятия.

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

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. Подробный анализ 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. Знакомство со знаковыми экскурсионными объектами Беларуси. Основные экскурсионные объекты населенного пункта, включенные в экскурсии различной тематики.

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

Технология и основные этапы подготовки экскурсии. Этапы подготовки экскурсии в условиях работы объединения по интересам. Определение темы, цели и задач экскурсии. Сущность этих понятий, их значение, зависимость от наличия и характера экскурсионных объектов. Изучение и отбор экскурсионных объектов. Составление маршрута экскурсии. Изучение источников и создание тематической библиографии. Требования к написанию контрольного текста экскурсии и составлению технологической карты экскурсии.

Подготовка экскурсоводов. Речь экскурсовода, умение себя вести. Логические переходы и их значение в экскурсии. Организация экскурсионного обслуживания.

Практические занятия.

Критерии отбора и изучения 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. Варианты активного взаимодействия экскурсовода, объекта и 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. 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. Экскурсионное обслуживание по Беларуси и другим странам

Знакомство с экскурсионным обслуживанием. Работа учреждений дополнительного образования детей и молодежи по развитию экскурсионной деятельности. Тематика региональных экскурсий. Маршруты экскурсий разной тематики по Беларуси. Создание маршрутов экскурсий. Экскурсионное обслуживание в зарубежных странах.

Практические занятия.

Показ презентаций и видеороликов о зарубежных маршрутах. Прослушивание тематических экскурсий по Беларуси. Посещение учреждений дополнительного образования детей и молодежи, знакомство с их работой.

#### 10. Экскурсионная практика

Методика написания индивидуального текста экскурсии. Основные формы рекламы экскурсий. Особенности презентации экскурсии.

Практические занятия.

Работа над индивидуальным текстом экскурсии (по выбору учащегося). Реклама экскурсии. Презентация экскурсии в учреждении образования и на маршруте. Подведение итогов работы. Показ и анализ проделанной работы.

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

Примерный учебно-тематический план образовательной области\*

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество учебных часов в год (теоретических и практических)									
		Дошкольный возраст		6–8 лет		9–10 лет		11–13 лет		14 лет и старше	
	Вводное занятие	–	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	Правила безопасного поведения на занятиях	1	1	2	–	2	–	2	–	2	–
2	История и природа родного края	1	4	2	2	2	4	2	6	2	6
3	Подготовка похода	1	4	1	4	2	6	2	8	2	8
4	Туристское снаряжение	1	4	1	4	2	6	2	8	2	8
5	Организация привалов и ночлегов в походе	1	4	2	4	1	7	2	10	2	10
6	Топографическая подготовка и ориентирование на местности	1	4	2	12	2	18	4	34	4	40
7	Общая и специальная физическая подготовка туриста	–	10	–	14	–	24	2	38	2	64
8	Техника и тактика в туризме	1	4	2	6	2	22	2	32	4	64
9	Опасности в условиях похода, безопасность туристов	1	4	2	4	2	6	2	6	2	10
10	Гигиена туриста. Оказание первой помощи до обращения к врачу	1	4	2	4	2	6	2	6	2	6
11	Основы туристско-прикладного многоборья	1	2	2	10	2	26	2	32	4	58
12	Участие в спортивных соревнованиях, учебных сборах, слетах	–	–	2	14	2	24	2	36	2	46
13	Туристская песня	–	5	–	6	–	6	–	6	–	6
14	Проведение походов, экскурсий, подведение итогов	1	10	2	36	2	36	2	36	2	72
	Всего		72		144		216		288		432

\* Разработан на один учебный год (36 учебных недель), является примерным и может иметь иное количество учебных часов в зависимости от срока реализации программ объединений по интересам.

Примерный учебно-тематический план для очной формы получения образования

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего часов	в том числе	
			теория	практика
		от 10 % до 50 %	от 50 % до 90 %	

Содержание образовательной области

Вводное занятие

Организация работы объединения по интересам. Знакомство с учащимися. Ознакомление учащихся с программой и задачами объединения по интересам. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях.

Практические занятия.

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

1. Правила безопасного поведения 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 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 документации по организации похода.

4. Туристское снаряжение

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. Меры пожарной безопасности. 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 самостраховки 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 самостраховки. 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, осмотр 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, учебных сборах, слетах

Практические занятия.

Участие в спортивных соревнованиях. Обустройство лагеря участников спортивных соревнований. Организация и проведение спортивных соревнований. Методика подведения итогов на спортивных соревнованиях. Участие в спортивных соревнованиях. Судейская подготовка. Участие в судействе спортивных соревнований. Участие в спортивных учебных сборах. Участие в слетах.

13. Туристская песня

Практические занятия.

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

14. Проведение походов, экскурсий, подведение итогов

Правила безопасного поведения учащихся в походе. Подготовка отчета о походе. Подведение итогов.

Практические занятия.

Проведение итогового похода (экскурсии, прогулки). Сушка, ремонт снаряжения.

**ГЛАВА 6**

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

Примерный учебно-тематический план образовательной области\*

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество учебных часов в год (теоретических и практических)					
		9–10 лет		11–13 лет		14 лет и старше	
	Вводное занятие	1	–	1	1	1	1
1	Оказание первой помощи до обращения к врачу	3	1	2	6	2	4
2	Основы походной практики	4	6	2	6	4	4
3	Правила спортивных соревнований по туристско-прикладному многоборью	4	2	2	–	4	–
4	Техническая подготовка	4	77	4	108	4	134
4.1	Базовые приемы	–	20	–	22	–	28
4.2	Личная техника	–	26	–	32	–	42
4.3	Командная техника	–	21	–	32	–	26
4.4	Подготовка к спортивным соревнованиям	4	10	4	22	4	38

5	Общая и специальная физическая подготовка	2	40	2	76	6	142
5.1	Общеразвивающая подготовка	2	14	2	26	6	30
5.2	Беговая подготовка	–	26	–	50	–	112
6	Ориентирование спортивное	8	38	4	50	8	80
6.1	Общие сведения	2	–	2	–	2	–
6.2	Условные знаки спортивных карт	2	4	2	4	2	8
6.3	Техника ориентирования спортивного	4	34	–	46	4	72
7	Тактическая подготовка	4	20	4	20	8	28
	Итоговое занятие	–	2	–	–	2	–
	Всего		216		288		432

\* Разработан на один учебный год (36 учебных недель), является примерным и может иметь иное количество учебных часов в зависимости от срока реализации программ объединений по интересам.

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

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего часов	в том числе	
			теория от 10 % до 50 %	практика от 50 % до 90 %

### Примерный учебно-тематический план для заочной и дистанционной форм получения образования (только для возраста 14 лет и старше)

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

### 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.

Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, в походах, на спортивных соревнованиях. Соблюдение личной гигиены учащихся на занятиях, в походах, на спортивных соревнованиях.

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 травмированного.

## 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 по спорту. Права и обязанности судьи по спорту. Поведение судьи по спорту. Ответственность судьи по спорту. 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

Календарный план спортивных мероприятий 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. 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. Ориентирование спортивное

### 6.1. Общие сведения

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

### 6.2. Условные знаки спортивных карт

Спортивная карта. Масштаб спортивной карты. 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 спринтерского спортивного 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 ориентирования спортивного.

### 6.3. Техника ориентирования спортивного

Чтение спортивной карты. Технические приемы.

Практические занятия.

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

## 7. Тактическая подготовка

Тактика 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 7**  
**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ**  
**«СКАЛОЛАЗАНИЕ СПОРТИВНОЕ»**

Примерный учебно-тематический план образовательной области\*

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество учебных часов в год (теоретических и практических)							
		8 лет		9–10 лет		11–13 лет		14 лет и старше	
	Вводное занятие	1	1	1	1	1	1	1	1
1	Развитие скалолазания спортивного 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	2	2	2	2	4	2	4	2
4	Правила поведения и меры безопасности на занятиях	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Техника страховки	4	4	6	6	4	6	6	6
6	Общая физическая подготовка	4	22	4	36	4	32	4	72
7	Специальная физическая подготовка	2	6	2	24	4	32	4	80
8	Выполнение контрольных нормативов	–	6	–	4	–	6	–	8
9	Техническая подготовка	4	34	2	38	4	66	6	82
10	Тактическая подготовка	2	6	2	12	14	26	10	42
11	Психологическая подготовка	4	2	4	4	4	6	4	4
12	Правила спортивных соревнований и судейство	2	–	6	–	4	–	8	–
13	Учебные спортивные соревнования	–	14	–	26	–	30	–	38
14	Учебные сборы, походы	–	14	–	26	–	30	–	38
	Всего	144		216		288		432	

\* Разработан на один учебный год (36 учебных недель), является примерным и может иметь иное количество учебных часов в зависимости от срока реализации программ объединений по интересам.

Примерный учебно-тематический план для очной формы получения образования

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего часов	в том числе	
			теория от 10 % до 50 %	практика от 50 % до 90 %

Примерный учебно-тематический план для заочной и дистанционной форм получения образования (только для возраста 14 лет и старше)

№ 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 %

## Содержание образовательной области

### Вводное занятие

Организация работы объединения по интересам. Знакомство с учащимися. Ознакомление учащихся с программой и задачами объединения по интересам. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях.

Практические занятия.

Диагностика знаний учащихся на начало учебного года.

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

Краткий обзор развития скалолазания спортивного в Республике Беларусь и за рубежом. Мировые тенденции развития скалолазания. Присвоение спортивных 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 артериального давления) 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 вцепливания). 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 проведении (регламенты проведения) 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 8 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ОРИЕНТИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЕ»

### Примерный учебно-тематический план образовательной области\*

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество учебных часов в год (теоретических и практических)					
		9–10 лет		11–13 лет		14 лет и старше	
	Вводное занятие	1	1	1	1	1	1
1	Характеристика ориентирования спортивного как вида спорта	12	–	16	–	18	–
2	Топографическая подготовка	4	8	4	12	4	34
3	Техническая подготовка	4	26	4	54	4	82
4	Тактическая подготовка	4	18	4	26	2	50
5	Общая и специальная физическая подготовка	4	60	4	76	4	120
6	Интеллектуальная подготовка	2	4	2	4	4	6
7	Медико-санитарная подготовка	4	2	4	4	6	6
8	Психологическая и морально-волевая подготовка	4	2	4	4	8	6
9	Основы туристской подготовки	2	6	2	6	2	6
10	Судейская подготовка	2	2	2	6	4	6
11	Участие в спортивных соревнованиях	–	22	–	28	–	38
12	Учебные сборы, походы	–	22	–	20	–	20
	Всего	216		288		432	

\* Разработан на один учебный год (36 учебных недель), является примерным и может иметь иное количество учебных часов в зависимости от срока реализации программ объединений по интересам.

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

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего часов	в том числе	
			теория	практика
			от 10 % до 50 %	от 50 % до 90 %

Примерный учебно-тематический план для заочной и дистанционной форм получения образования (только для возраста 14 лет и старше)

№ 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 %

Содержание образовательной области

Вводное занятие

Организация работы объединения по интересам. Ознакомление учащихся с программой и задачами объединения по интересам. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, экскурсиях, в походах, экспедициях.

Практические занятия.

Диагностика знаний учащихся на начало учебного года.

1. Характеристика ориентирования спортивного как вида спорта

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

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

Белорусская федерация ориентирования. Международная федерация ориентирования. Календарный план спортивных соревнований в стране и за рубежом. Развитие ориентирования в регионе. Спортсмены, судьи по спорту, внесшие заметный вклад в развитие ориентирования спортивного. Перспективы развития вида спорта.

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.

Безопасность при занятиях ориентированием спортивным. Моделирование поведения в нестандартных ситуациях на дистанции. 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), внесмасштабные (точечные) условные знаки. Группы условных знаков и их цвет. Скалы и камни, гидрография и болота, растительность, искусственные сооружения, знаки обозначения дистанций, знаки спринтерского ориентирования.

Рельеф и его изображение на спортивных картах. Типы рельефа. Горизонталь. Простейшие элементы рельефа, их обозначение. Сечение рельефа. Понятие профиля трассы. Классификация местности по характеру рельефа, почвенно-грунтового покрова, растительности. 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, участка местности.

Чтение спортивной 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.

Рельеф. Определение высоты, крутизны склонов. Составление профиля трассы.

### 3. Техническая подготовка

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

Основополагающие технические приемы при поиске контрольных пунктов (далее – КП).

Азимут. Техника движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и спортивной 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 спортивной карты с помощью компаса и предметов на местности. Правило вращения вокруг карты. Правило большого пальца.

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

Тренировка скорости выбора пути движения.

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

Тренировка скорости 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, скорости, 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 ориентированием спортивным. Задачи интеллектуальной подготовки.

Практические занятия.

Тренировка быстрого запоминания фрагмента спортивной 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. 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 травмированного.

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

Психологическая подготовка – одно из средств повышения спортивного мастерства. Особенности проявления психологических качеств у спортсменов, занимающихся ориентированием спортивным, 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. Меры пожарной безопасности.

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

#### 10. Судейская подготовка

Правила спортивных соревнований по ориентированию спортивному.

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

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 спортивных карт к спортивным соревнованиям. Учебные спортивные соревнования.

Практические занятия.

Планирование и постановка дистанций.

Оформление протоколов старта, финиша и результатов. Подсчет результатов.

#### 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 полученных умений и навыков.