

Отдел образования администрации города Рассказово  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества города Рассказово»

Рассмотрена и принята  
на заседании методического  
совета МБУДО ДДТ  
от «22» августа 2024 г.  
Протокол № 1



«Утверждаю».  
Директор МБУДО ДДТ  
/Яковлева Е. П./  
Приказ № 70 от «22» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Туризм и краеведение»  
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 11-15 лет  
Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:  
Екименко Татьяна Вячеславовна, методист  
Кулагина Софья Игоревна,  
педагог дополнительного образования

г. Рассказово, 2024

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества города Рассказово»
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм и краеведение»
<b>3. Сведения об авторах:</b>	
<b>3.1. Ф.И.О., должность</b>	Кулагина Софья Игоревна, методист
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1. Нормативная база</b>	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».</p> <p>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.).</p> <p>Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».</p>
<b>4.2. Область применения</b>	Дополнительное образование
<b>4.3. Направленность</b>	Туристско-краеведческая
<b>4.4. Уровень освоения программы</b>	Базовый
<b>4.5. Вид программы</b>	Общеразвивающая
<b>4.6. Возраст учащихся по программе</b>	11 – 15 лет
<b>4.7. Продолжительность обучения</b>	3 года

## **Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм и краеведение» имеет туристско-краеведческую направленность и призвана познакомить детей с природой родного края, сформировать навыки автономного существования в природе, развить творческие способности ребенка в практической деятельности.

Уровень освоения программы: базовый.

#### ***Новизна***

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что программа построена на основе комплексного сочетания различных видов туризма и специальной подготовки. Процесс обучения, в основном, происходит в природной среде с учётом региональных климатических условий, позволяющих в течение года заниматься с детьми пешим, лыжным и велотуризмом. Программа ориентирует подростков на выбор профессий, связанных не только с туризмом и краеведением (геологи, спелеологи, проводники, инструкторы, историки, музейные работники), но и на востребованные профессии МЧС (спасатели), РА (военные), МВД (полицейские), способствует действенной профилактике девиантного поведения (наркомания, токсикомания, алкоголизм) и дромомании (бродяжничество), через удовлетворение естественных потребностей подростков к риску, острым ощущениям, романтике путешествий, военной героике.

#### ***Актуальность***

Актуальность данной программы заключается в том, что в процессе обучения дети получают навыки, без которых невозможно полноценное безопасное участие как в походах выходного дня, так и в многочисленных путешествиях. Многие умения пригодятся учащимся не только в походах, но и в современной жизни.

#### ***Педагогическая целесообразность***

В основе курса заложено не только приобретение новых знаний, выходящих за рамки школьной программы, самостоятельная подготовка и проведение похода, экскурсии, но и развитие творческой самостоятельности, трудовых умений и навыков самообслуживания, самообеспечения, участие в соревнованиях.

Любая конечная форма реализации потребностей подростка во многом зависит от той среды, которая окружает подростка, общности, с которой он себя идентифицирует, и деятельности, в которую он включён. Всё вместе это образует некое пространство его личностного самоутверждения. Педагогам

важно создать для подростков подобное пространство, которое отвечало бы насущным возрастным потребностям подростка и при этом было бы благоприятным для его нравственного развития. Взрослым надо поддержать его природное любопытство и желание всё испытать самому, неуёмную физическую энергию и страсть к приключениям, фантазии и романтизму, стремление к независимости и самостоятельной ответственности, потребность проявить себя среди других.

### ***Отличительные особенности***

Отличительная особенность программы от уже существующих – это комплексный подход к туристической подготовке обучающихся, а также синтез теории краеведения и практики туризма.

В структуру каждого года обучения программы входит по 9 образовательных блоков, которые предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

### ***Тип программы***

Программа является модифицированной, в ходе ее разработки были проанализированы В.М.Алешина, К.В.Бардина, М.Б.Биржакова, Ю.Н.Виноградова, В.И.Ганопольского.

### ***Адресат программы***

Программа «Туризм и краеведение» рассчитана на детей 11-15 лет.

### ***Краткая характеристика возрастных особенностей обучающихся***

Предполагаемый возраст обучающихся по данной программе – 11-15 лет, что считается средним школьным возрастом или подростковым.

Подростковый возраст обычно называют переходным, так как в этот период происходит переход от детства к юности. У детей этого возрастного периода как бы переплетаются черты детства и черты, во многом присущие юности, но еще находящиеся в стадии становления и развития. Вот почему подростка часто характеризуют как полурепбенка и полувзрослого. Как полувзрослый, он ощущает быстрый рост физических сил и духовных потребностей; как полурепбенок он еще ограничен своими возможностями и опытом, чтобы удовлетворить все возникающие запросы и потребности. Именно поэтому педагогу, работающему по данной программе, необходимо суметь поддержать в ребенке этот баланс: удовлетворять его новые потребности в выплескивании физических сил и эмоциональных переживаний правильно.

Особое значение в организации учебной работы подростков имеет внутреннее стимулирование их познавательной деятельности, т.е. развитие у них познавательных потребностей, интересов и мотивов учения. Следует иметь в виду, что стимулы не возникают сами по себе. Они формируются только тогда, когда педагог обращает внимание на эту сторону работы.

Весьма важными представляются личностные особенности подростков, связанные с их положением в коллективе сверстников, с отношением к учителям и взрослым, а также к самим себе. Подростков, как

правило, привлекают общие интересы и совместная деятельность, что они могут найти, обучаясь по данной программе.

Подростки 11-15 лет имеют большое стремление к лидерству и самостоятельности. Благодаря данной программе, обучающиеся могут выступать в роли турорганизаторов, младших инструкторов и судей, тем самым удовлетворяя свою потребность.

#### ***Условия набора в учебные группы***

В группы первого года обучения принимаются все дети от 11 до 15 лет. Набор в группу осуществляется по желанию, основное условие – отсутствие медицинских противопоказаний. Результаты обязательной входной диагностики не влияют на зачисление в коллектив, но важны для выстраивания дальнейшей индивидуальной образовательной траектории развития учащегося.

В группы второго и третьего года обучения могут поступать вновь прибывающие дети при наличии определенного уровня знаний, физической подготовки и интереса к данной деятельности. С ними также проводится входная диагностика, по результатам которой они зачисляются в подходящую для их уровня группу. При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе учащихся без ограничения по возрастному признаку.

Также предусматривается возможность перехода учащегося из одного года обучения в другой при быстром усвоении изучаемого материала или задержка в переводе учащегося на следующий год при неполном освоении основных тем содержания в силу частых пропусков, болезни или других причин.

***Норма наполнения групп*** – 8-15 обучающихся.

***Форма организации образовательной деятельности:*** групповая.

#### ***Объём и срок освоения программы***

Общее количество часов, отведённых на реализацию программы – 432. Программа каждого года занятий рассчитана на 144 учебных часа, включая теоретические и практические занятия в помещении и на местности, а также проведение учебно-тренировочных походов.

#### ***Формы и режим занятий***

На всех годах обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия – 2 часа (один час - 45 мин.). В каникулярное время проходят учебно-тренировочные походы. Кроме того, занятия могут проходить как со всей группой, так и индивидуально, в зависимости от предстоящей деятельности.

#### ***Календарный учебный график***

Количество учебных недель – 108.

Начало занятий групп – с 1 сентября, окончание занятий – 31 мая.

Продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа.

## **1. 2 Цель и задачи программы**

**Цель** - создание условий для развития физических качеств, самореализации, социальной адаптации, оздоровления, творческого развития личности средствами туризма и краеведения.

### **Задачи первого года обучения**

#### ***Обучающие:***

- сформировать навыки работы с картой и компасом;
- расширить и углубить знания воспитанников, дополняющие школьную программу по географии, биологии, ОБЖ, физической культуре;
- сформировать навыки краеведческой работы.

#### ***Развивающие:***

- развивать потребность учащихся в познании мира, своего края;
- прививать интерес к занятиям туризмом.

#### ***Воспитательные:***

- воспитывать бережное отношение к природе;
- воспитывать целеустремлённость, упорство в достижении цели;
- создавать «ситуацию успеха» для каждого с целью воспитания «успешной личности»;
- создавать условия для формирования разновозрастного детско-юношеского коллектива.

### **Задачи второго года обучения**

#### ***Обучающие:***

- знакомить с основами туризма; с основами организации однодневных, многодневных походов; безопасного участия в них;
- обучать техническим и тактическим приёмам безопасного преодоления естественных препятствий в походах; знакомить с основами организации, проведения и участия в туристических соревнованиях;
- обучать техническим и тактическим приёмам прохождения маршрута похода;
- расширять краеведческие знания о своём крае, формировать умения и навыки по сбору и обработке краеведческого материала; знакомить с основами топографии и ориентирования в различных условиях;
- знакомить с основами специальных знаний и правилами поведения в экстремальных ситуациях природного характера; психологическими основами выживания в них;
- формировать практические навыки оказания доврачебной помощи, изготовления средств транспортировки для пострадавших.

#### ***Развивающие:***

- развивать интерес к различным видам туризма и спорту;
- развивать интеллектуальные, творческие и физические качества личности;
- развивать трудовые умения и навыки, навыки самообслуживания;
- развивать психологические и коммуникативные компетенции, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в природной среде.

#### ***Воспитательные:***

- воспитывать любовь к Родине, Отечеству, к своему народу, к славным традициям Российской Армии;
- воспитывать трудолюбие, дружбу и коллективизм;
- воспитывать самостоятельность, чувство ответственности за свои дела и поступки.

### **Задачи третьего года обучения**

#### ***Обучающие:***

- совершенствовать технику и тактику пешего и лыжного (зимнего) туризма;
- углубить знания по организации, проведению и участию в туристических соревнованиях;
- обучать техническим и тактическим приёмам прохождения дистанций пешего, лыжного, велотуризма, спортивного ориентирования;
- углубить знания о родном крае, формировать исследовательские и краеведческие умения и навыки;
- совершенствовать умения и навыки по спортивному ориентированию, самостоятельному ориентированию в различных, в том числе сложных условиях;
- формировать жизненно - важные умения и навыки по обеспечению безопасной жизнедеятельности в различных условиях;
- углубить и расширить знания по самостоятельному оказанию доврачебной помощи при различных заболеваниях и травмах.

#### ***Развивающие:***

- развивать потребности в самостоятельных занятиях различными видами туризма и спортом;
- развивать навыки сохранения высокого уровня мыслительной деятельности, в том числе и в сложных ситуациях;
- развивать потребность в самостоятельном развитии воли, решительности, выдержки, самообладания;
- развивать трудовые умения и навыки самообслуживания, самообеспечения.

#### ***Воспитательные:***

- воспитывать патриотизм, готовность к выполнению гражданского долга - службе в Российской Армии;
- воспитывать потребность трудиться, формировать уважение к своему и чужому труду;
- воспитывать потребность следовать общечеловеческим нормам морали и поведения на природе и в обществе;
- воспитывать моральные качества: сочувствие, помощь, поддержка слабых, сострадание, сопереживание, дружба;
- воспитывать позитивное отношение к базовым ценностям нашего общества.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Введение в образовательную программу.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	Начальная диагностика, анкетирование
<b>1.</b>	<b>Изучение родного края</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Отчёт
1.1.	Физико-географическое положение области, города, района.	2	2	0	
1.2.	Составление путевого дневника.	2	0	2	
1.3.	Оформление отчёта.	2	0	2	
<b>2.</b>	<b>Организация и подготовка путешествий.</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Зачёт
2.1.	Инструкция по организации и проведению туристических походов, путешествий.	2	2	0	
2.2.	Установка палатки, укладка рюкзака.	2	0	2	
2.3.	Подготовка походной документации.	2	0	2	
<b>3.</b>	<b>Организация и проведение путешествий.</b>	<b>40</b>	<b>12</b>	<b>28</b>	Зачёт
3.1.	Движение по маршруту, нормы переходов, строй, темп, режимы.	2	2	0	
3.2.	Движение по заболоченной местности.	2	2	0	
3.3.	Обеспечение безопасности.	2	2	0	
3.4.	Составление, описание маршрута и интересных объектов.	2	2	0	
3.5.	История памятника «Воинам-афганцам»	2	2	0	
3.6.	Движение цепочкой, правила и режим пешего движения.	8	0	8	
3.7.	Наши земляки в годы Великой Отечественной войны.	4	2	2	
3.8.	Страховка и самостраховка в походе.	8	0	8	
3.9.	Работа с картами и компасом. Однодневный поход в с. Нижнеспасское.	8	0	8	
3.10.	История памятника «Хлеб нашей памяти».	2	0	2	
<b>4.</b>	<b>Подведение итогов путешествий. Ориентирование в походе.</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Творческая работа
4.1.	Обсуждение походов.	2	2	0	
4.2.	Оформление фотоальбома.	4	0	4	



<b>5.</b>	<b>Топографическая подготовка туриста.</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	Зачёт
5.1.	Устройство и типы компасов.	2	2	0	
5.2.	Масштаб. Виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.	2	2	0	
5.3.	Ориентирование по сторонам горизонта, по местным признакам.	2	0	2	
5.4.	Ориентирование карты по компасу.	2	0	2	
5.5.	Измерение расстояния по карте.	2	0	2	
5.6.	Определение азимута.	2	0	2	
5.7.	Зарисовка топографических знаков.	2	0	2	
<b>6.</b>	<b>Физическая подготовка туриста.</b>	<b>28</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	Зачёт
6.1.	Значение физической подготовки для туриста.	2	2	0	
6.2.	Физическая и морально-психологическая подготовка туриста.	2	2	0	
6.3.	Закаливание, комплекс упражнений зарядки.	2	2	0	
6.4.	Сдача нормативов по физической подготовке.	10	0	10	
6.5.	Туристические упражнения прикладного многоборья (установка палатки, вязка узлов, работа со специальным туристическим снаряжением).	2	0	2	
6.6.	Сдача нормативов по физической подготовке.	4	0	4	
6.7.	Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. «Тоннель», «Сквозь обруч».	2	0	2	
6.8.	Спортивные игры: футбол, волейбол.	4	0	4	
<b>7.</b>	<b>Первая доврачебная помощь.</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	Зачёт
7.1.	Личная гигиена туриста.	2	2	0	
7.2.	Состав походной медицинской аптечки.	2	2	0	
7.3.	Оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах.	4	0	4	
7.4.	Транспортировка пострадавшего.	2	0	2	
<b>8.</b>	<b>Туристическое снаряжение.</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	Зачёт
8.1.	Общее туристическое снаряжение.	2	2	0	

8.2.	Типы рюкзаков, спальных мешков, палаток, их достоинства и недостатки.	2	2	0	
8.3.	Подготовка к походу.	2	0	2	
8.4.	Укладка рюкзака.	2	0	2	
8.5.	Установка различных видов палаток.	2	0	2	
8.6.	Различные виды карабинов, работа с ними.	2	0	2	
<b>9.</b>	<b>Техника преодоления препятствий.</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	Зачёт
9.1	Основные понятия техники туризма.	2	2	0	
9.2.	Техника преодоления препятствий.	2	2	0	
9.3.	Страховка и самостраховка.	2	0	2	
9.4.	Приёмы преодоления всевозможных препятствий.	6	0	6	
9.5.	Зачётный поход.	8	0	8	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>42</b>	<b>102</b>	

### Содержание программы первого года обучения.

#### Введение в образовательную программу.

**Тема. Беседа о туризме и о работе объединения. Техника безопасности.**

**Теория:** виды туризма по характеру путешествия: горный, сухопутно-равнинный, подземный, подводный, комбинированный; по способу передвижения путешественников: пешеходный, горно-пешеходный, лыжный, велосипедный, парусный, автомобильный, конный; разнообразие форм и содержание туристической деятельности; туристические законы; основы техники безопасности; задачи на год.

#### Раздел 1. Изучение родного края.

**Тема 1.1. Физико-географическое положение области, города, района.**

**Теория:** знакомство с физико-географическим положением Тамбовской области, города Рассказово и Рассказовского района. Рельеф, полезные ископаемые, внутренние воды, памятники природы, заповедные территории области и района. Климат, растительный и животный мир области и района. История Рассказовского района, памятные и исторические места.

**Тема 1.2. Составление путевого дневника.**

**Практика:** составление путевого дневника, описание отдельных участков пути; фотографирование в походе.

**Тема 1.3. Оформление отчёта.**

**Практика:** оформление отчёта путешествия, альбома, выставки, уголка туриста.

## **Раздел 2. Организация и подготовка путешествий.**

### **Тема 2.1. Инструкция по организации и проведению туристических походов.**

**Теория:** ознакомление с инструкцией по организации и проведению туристических походов, путешествий и экскурсий с детьми. Подбор группы. Определение целей и района похода. Туристические должности в группе: командир группы, заведующий питанием, снаряжением, краевед, медик, костровой, фотограф. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана подготовки маршрута, план график похода, сметы расходов. Подбор и подготовка группового и личного снаряжения. Культура поведения туриста, значение дисциплины в походе. Оформление походной документации. Получение разрешения на поход. Расчёт питания, подбор и закупка продуктов.

### **Тема 2.2. Установка палатки, укладка рюкзака.**

**Практика:** основные правила установки палатки, отработка умений по укладке рюкзака; закупка, расфасовка, укладка продуктов.

### **Тема 2.3. Подготовка походной документации.**

**Практика:** основные правила подготовки походной документации; развитие умений копировать карты, разрабатывать маршрут, план - график похода; умение готовить групповое и специальное снаряжение.

## **Раздел 3. Организация и проведение путешествий.**

### **Тема 3.1. Движение по маршруту, нормы переходов, строй, темп, режимы.**

**Теория:** отработка движения по маршруту, нормы переходов, соблюдение строя, темпа движения, режима. Движение в лесу через кустарники и завалы, сложность движения в густом лесу.

### **Тема 3.2. Движение по заболоченной местности.**

**Теория:** совершенствование навыков движения по заболоченной местности с отработкой техники преодоления естественных препятствий. Страховка и самостраховка во время движения.

### **Тема 3.3. Обеспечение безопасности.**

**Теория:** обеспечение безопасности - главное требование к каждому участнику похода. Основные причины возникновения опасности: дисциплина туристов, плохая подготовка похода, климатические условия. Правила поведения туристов в лесу, на воде, во время грозы, при преодолении естественных препятствий.

### **Тема 3.4. Составление, описание маршрута и интересных объектов.**

**Теория:** основные правила составления, описания маршрута и интересных объектов.

### **Тема 3.5. История памятника «Воинам-афганцам»**

**Теория:** изучение истории памятника «Воинам-афганцам».

### **Тема 3.6. Движение цепочкой, правила и режим пешего движения.**

**Практика:** совершенствование движения цепочкой, соблюдение правил и режима пешего движения, выполнение общественных поручений и

заданий, однодневный поход в с. Подоскляй. Преодоление естественных препятствий: подъёмы, спуски, движение по лесу.

### **Тема 3.7. Наши земляки в годы Великой Отечественной войны.**

*Теория:* история земляков в годы Великой Отечественной войны.

*Практика:* экскурсия к Мемориалу памяти воинам, погибшим в годы Великой Отечественной войны. Фотографирование во время экскурсии, выбор сюжета, ракурса.

### **Тема 3.8. Страховка и самостраховка в походе.**

*Практика:* Однодневный поход в с. Ахтырка. Отработка навыков страховки и самостраховки во время движения.

### **Тема 3.9. Работа с картами и компасом. Однодневный поход в с. Нижнеспасское.**

*Практика:* Однодневный поход в с. Нижнеспасское. Работа с картами и компасом. Зарисовка топографических карт; ориентирование по компасу, карте. Описание интересных объектов.

### **Тема 3.10. История памятника «Хлеб нашей памяти».**

*Практика:* Экскурсия к памятнику «Хлеб нашей памяти». Фотографирование во время экскурсии, выбор сюжета, ракурса.

## **Раздел 4. Подведение итогов похода, путешествия.**

### **Тема 4.1. Обсуждение походов.**

*Теория:* обсуждение походов, просмотр походных фотографий. Составление отчёта о походе.

### **Тема 4.2. Оформление фотоальбома.**

*Практика:* разбор и классификация фотографий, оформление альбома и слайдовой презентации.

## **Раздел 5. Ориентирование в походе. Топографическая подготовка туриста.**

### **Тема 5.1. Устройство и типы компасов.**

*Теория:* устройство и типы компасов, цена деления лимба и точность определения углов с их помощью, пользование компасов в походе, определение азимута, определение азимута на ориентир, движение по заданному азимуту.

### **Тема 5.2. Масштаб. Виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.**

*Теория:* масштаб; виды масштабов; масштабы топографических и географических карт; определение расстояния по карте; определение сторон света по солнцу, звёздам, местным признакам; топографическая карта и условные топографические знаки; измерение на местности.

### **Тема 5.3. Ориентирование по сторонам горизонта, по местным признакам.**

*Практика:* совершенствование умений ориентироваться по сторонам горизонта и местным признакам.

### **Тема 5.4. Ориентирование по компасу.**

**Практика:** ориентирование по компасу.

**Тема 5.5. Измерение расстояния по карте.**

**Практика:** измерение расстояния по карте.

**Тема 5.6. Определение азимута.**

**Практика:** что такое азимут? Обучение навыкам определения азимута.  
Движение по азимуту.

**Тема 5.7. Зарисовка топографических знаков.**

**Практика:** зарисовка топографических знаков; развитие умения читать топографические карты.

## **Раздел 6. Физическая подготовка туриста.**

**Тема 6.1. Значение физической подготовки для туриста.**

**Теория:** значение физической подготовки для туриста; сила, ловкость, выносливость – основные критерии физической готовности.

**Тема 6.2. Физическая и морально-психологическая подготовка туриста.**

**Теория:** физическая и морально-психологическая подготовка туриста; установка «я справлюсь и смогу».

**Тема 6.3. Закаливание, комплекс упражнений зарядки.**

**Теория:** закаливание детского организма; основные виды закаливания; разработка комплекса упражнений зарядки.

**Тема 6.4. Сдача нормативов по физической подготовке.**

**Практика:** ходьба; длительный бег; бег с препятствиями и по пересечённой местности; минутный бег; эстафеты; кросс 1500 метров; кросс по пересечённой местности 1000 метров; ходьба с рюкзаком весом 3 кг; быстрая ходьба с переноской пострадавшего; челночный бег на подъём и спуск; всевозможные прыжки и многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений; толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Тема 6.5. Туристические упражнения прикладного многоборья.**

**Практика:** установка палатки, вязка узлов, работа со специальным туристическим снаряжением.

**Тема 6.6. Сдача нормативов по физической подготовке.**

**Практика:** прыжок в длину и высоту; опорные прыжки; прыжки в глубину с гимнастической лестницы; упражнения на гимнастических снарядах; упражнения акробатические, на гимнастической стенке, с предметами; пружинистые приседания в положении выпада.

**Тема 6.7. Подвижные игры.**

**Практика:** эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений: «Тоннель», «Сквозь обруч».

**Тема 6.8. Спортивные игры.**

**Практика:** игра в футбол и волейбол.

## **Раздел 7. Первая доврачебная помощь.**

**Тема 7.1. Личная гигиена туриста.**

**Теория:** личная гигиена туриста, обувь, уход за ногами и обувью во время похода, гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде. Купание в походе, значение водных процедур.

#### **Тема 7.2. Состав походной медицинской аптечки.**

**Теория:** состав походной медицинской аптечки; показания и противопоказания лекарственных препаратов; личная аптечка туриста, индивидуальные лекарственные препараты при хронических заболеваниях; первая доврачебная помощь пострадавшему; виды и способы транспортировки пострадавшего.

#### **Тема 7.3. Оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах.**

**Практика:** оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах (вывих, ушиб, растяжение, тепловой удар, обморок и др.).

#### **Тема 7.4. Транспортировка пострадавшего.**

**Практика:** транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок из подручного материала.

### **Раздел 8. Туристическое снаряжение.**

#### **Тема 8.1. Общее туристическое снаряжение.**

**Теория:** общее туристическое снаряжение: групповое, личное, специальное; типы различных видов снаряжения, их преимущества и недостатки; требования к снаряжению: лёгкость, прочность, удобство в пользовании.

#### **Тема 8.2. Типы рюкзаков, спальных мешков, их достоинства и недостатки.**

**Теория:** типы рюкзаков, спальных мешков, их достоинства и недостатки; правила укладки рюкзака; уход за снаряжением и ремонт; варочная посуда и костровые приспособления; теплоизоляционные коврики; ремонтный набор; типы палаток, их достоинства и недостатки; знакомство со специальным снаряжением: верёвки, карабины, страховочные системы.

#### **Тема 8.3. Подготовка к походу.**

**Практика:** подготовка к походу; получение и распределение снаряжения.

#### **Тема 8.4. Укладка рюкзака.**

**Практика:** виды рюкзаков; правила укладки рюкзака.

#### **Тема 8.5. Установка различных видов палаток.**

**Практика:** виды палаток, их достоинства и недостатки; основные правила установки палатки.

#### **Тема 8.6. Различные виды карабинов, работа с ними.**

**Практика:** знакомство с автоматическими карабинами; страховочными системами (грудная и поясная); спусковыми устройствами; «Жумарами».

### **Раздел 9. Техника преодоления препятствий.**

#### **Тема 9.1. Основные понятия техники туризма.**

**Теория:** основные понятия техники туризма, характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, завалы.

**Тема 9.2. Техника преодоления препятствий.**

**Теория:** знакомство с техникой преодоления препятствий; меры безопасности при преодолении препятствий.

**Тема 9.3. Страховка и самостраховка.**

**Практика:** знакомство со страховкой и самостраховкой.

**Тема 9.4. Приёмы преодоления всевозможных препятствий.**

**Практика:** отработка в помещении и на местности различных приёмов преодоления всевозможных препятствий.

**Тема 9.5. Зачётный поход.**

**Практика:** однодневный поход по родному краю; краеведение.

### Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Природа Рассказовского района. Краеведческая работа в походе.</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	Беседа
1.1.	Природные особенности Рассказовского района.	4	4	0	
1.2.	Основные объекты экскурсий.	4	4	0	
<b>2.</b>	<b>Организация и проведение велопоходов.</b>	<b>32</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	<b>Зачёт</b>
2.1.	Движение по маршруту на велосипедах.	8	8	0	
2.2.	Литературно-мемориальный музей в с. Коптево	8	0	8	
2.3.	Диалектные слова и выражения жителей с. Верхнеспасское	8	0	8	
2.4.	Фольклор: частушки, песни, прибаутки.	8	0	8	
<b>3.</b>	<b>Подведение итогов путешествий.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>Творческая работа</b>
3.1.	Составление отчёта о походе.	2	2	0	
3.2.	Обсуждение и разбор походов. Оформление фотоальбома.	8	0	8	
<b>4.</b>	<b>Обеспечение безопасности при передвижении по различным формам рельефа.</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>Зачёт</b>
4.1.	Особенности естественных и искусственных	4	4	0	

	опасностей для туристов.				
4.2.	Работа с верёвкой, тросом.	2	0	2	
4.3.	Изучение техники и отработка страховки и самостраховки.	6	0	6	
<b>5.</b>	<b>Топографическая подготовка туриста. Ориентирование в походе.</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>Зачёт</b>
5.1.	Топографическая карта и виды ориентирования.	2	2	0	
5.2.	Зарисовка топографических знаков.	4	0	4	
5.3.	Чтение топографических карт.	4	0	4	
5.4.	Топографический диктант.	2	0	2	
5.5.	Определение расстояния до недоступного предмета.	2	0	2	
<b>6.</b>	<b>Физическая подготовка туриста</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>Зачёт</b>
6.1.	Значение физической подготовки для туриста.	2	2	0	
6.2.	Сдача нормативов по физической подготовке.	10	0	10	
6.3.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой.	2	0	2	
6.4.	Лазание по деревьям, хождение по крутым склонам.	2	0	2	
6.5.	Спортивные игры: футбол, волейбол.	8	0	8	
6.6.	Подвижные игры: «Подхвати мяч», «Бой петухов», эстафеты.	4	0	4	
<b>7.</b>	<b>Первая доврачебная помощь. Зелёная аптека.</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>Зачёт</b>
7.1.	Личная гигиена туриста.	2	2	0	
7.2.	Оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах.	4	0	4	
7.3.	Транспортировка пострадавшего.	2	0	2	
7.4.	Знакомство с дикорастущими съедобными и ядовитыми растениями.	6	0	6	
<b>8.</b>	<b>Туристская техника.</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>Зачёт</b>
8.1.	Узлы и их значение, различные виды переправ.	2	2	0	
8.2.	Подъём спортивным способом при помощи	4	0	4	



	«схватывающего узла».				
8.3.	Спуск спортивным способом.	4	0	4	
8.4.	Переправы с наведением перил.	4	0	4	
8.5.	Зачёт по теме «Туристская техника».	2	0	2	
<b>9.</b>	<b>Общественно полезная работа в походе.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>Зачёт</b>
9.1.	Для чего нужна общественно полезная работа в походе.	2	2	0	
9.2.	Однодневный поход по родному краю.	8	0	8	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>32</b>	<b>112</b>	

## Содержание программы второго года обучения

### Раздел 1. Природа Рассказовского района. Краеведческая работа в походе.

#### Тема 1.1. Природные особенности Рассказовского района.

*Теория:* природные особенности Рассказовского района, возможности родного края для проведения экскурсий, походов, экспедиций.

#### Тема 1.2. Основные объекты экскурсий.

*Теория:* Изучение культурного наследия Рассказовского района.

### Раздел 2. Организация и проведение велопоходов.

#### Тема 2.1. Движение по маршруту на велосипедах.

*Теория:* движение по маршруту на велосипедах, правильное движение на велосипедах по шоссе (строй, темп), техника преодоления естественных препятствий, страховка и самостраховка во время движения на велосипедах, обеспечение безопасности во время похода, причины возникновения опасности, правила поведения туристов во время велопохода в лесу, во время грозы.

#### Тема 2.2. Литературно-мемориальный музей в с. Коптево.

*Практика:* однодневный велопоход в с. Коптево. Посещение литературно-мемориального музея С.Н. Сергеева-Ценского, движение цепочкой, правила и режим велопохода, фотосъёмка достопримечательностей села.

#### Тема 2.3. Диалектные слова и выражения жителей с. Верхнеспасское.

*Практика:* однодневный велопоход в с. Верхнеспасское. Встреча с жителями села, сбор диалектных слов и выражений жителей с. Верхнеспасское, преодоление естественных препятствий, страховка и самостраховка, фотосъёмка в походе.

#### Тема 2.4. Фольклор: частушки, песни, прибаутки.

**Практика:** Однодневный велопоход в с. Платоновка. Движение цепочкой, правила и режим велопохода, преодоление естественных препятствий, страховка и самостраховка, правильное расположение днёвки, составление, описание маршрута и интересных объектов, фотосъёмка, фотографии на заданную тему.

### **Раздел 3. Подведение итогов путешествий.**

#### **Тема 3.1. Составление отчёта о походах.**

**Теория:** обсуждение походов, просмотр походных фотографий, составление отчёта о походе, исследовательская работа в походе.

#### **Тема 3.2. Обсуждение и разбор походов. Оформление фотоальбома**

**Практика:** оформление фотоальбома, обсуждение походов, разбор походов.

### **Раздел 4. Обеспечение безопасности при передвижении по различным формам рельефа.**

**Тема 4.1. Особенности естественных и искусственных опасностей для туристов.**

**Теория:** особенности естественных и искусственных опасностей для туристов, обязанности ведущего и замыкающего.

#### **Тема 4.2. Работа с верёвкой, тросом.**

**Практика:** значение верёвки в походе, техника вязания узлов.

**Тема 4.3. Изучение техники и отработка страховки и самостраховки.**

**Практика:** значение верёвки в походе, техника вязания узлов, работа с верёвкой, тросом, изучение техники использования верёвки в походе и отработка страховки и самостраховки.

### **Раздел 5. Топографическая подготовка туриста. Ориентирование в походе.**

#### **Тема 5.1. Топографическая карта и виды ориентирования.**

**Теория:** знакомство с топографической картой и условными топографическими знаками, измерение на местности, виды ориентирования.

#### **Тема 5.2. Зарисовка топографических знаков.**

**Практика:** ознакомление с топографическими знаками, развитие умения выполнять зарисовки топографических знаков на местности.

#### **Тема 5.3. Чтение топографических карт.**

**Практика:** дальнейшее ознакомление с топографическими знаками, развитие умения выполнять зарисовки топографических знаков на местности, обучение чтению топографических карт.

#### **Тема 5.4. Топографический диктант.**

**Практика:** закрепление знания топографических знаков, умения выполнять их зарисовки.

#### **Тема 5.5. Определение расстояния до недоступного предмета.**

**Практика:** закрепление знания топографических знаков, умения выполнять их зарисовки, совершенствование умений в чтении топографической карты, обучение навыкам определения расстояния до недоступного предмета.

## **Раздел 6. Физическая подготовка туриста.**

### **Тема 6.1. Значение физической подготовки для туриста.**

**Теория:** значение физической подготовки для туриста, физическая и морально-психологическая подготовка туриста, закаливание, комплекс упражнений зарядки.

### **Тема 6.2. Сдача нормативов по физической подготовке.**

**Практика:** Прыжки со скакалкой (30-50 раз), кросс 2000 метров, ходьба с рюкзаком весом 4 кг, быстрая ходьба с переноской пострадавшего до 300 м., челночный бег на подъём и спуск, лазание по шесту, канату, гимнастической стенке, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами, опорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения в парах, прыжок в длину и высоту, опорные прыжки, прыжки в глубину, с гимнастической лестницы, элементы акробатики.

### **Тема 6.3. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой.**

**Практика:** общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

### **Тема 6.4. Лазание по деревьям, хождение по крутым склонам.**

**Практика:** лазание по деревьям, хождение по крутым травянистым, осыпным склонам, упражнения с верёвками, узлы, отработка страховки и самостраховки, спуски и подъёмы различной крутизны.

### **Тема 6.5. Спортивные игры.**

**Практика:** игра в футбол и волейбол, правила, техника, правила безопасности.

### **Тема 6.6. Подвижные игры.**

**Практика:** подвижные игры: «Подхвати мяч», «Бой петухов», эстафеты.

## **Раздел 7. Первая доврачебная помощь.**

### **Тема 7.1. Личная гигиена туриста.**

**Теория:** личная гигиена туриста, купание в походе, значение водных процедур, состав походной медицинской аптечки, первая доврачебная помощь пострадавшему, виды и способы транспортировки пострадавшего.

### **Тема 7.2. Оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах.**

**Практика:** оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах (порез, укол об острый предмет, укус, перегрев на солнце, обморок и др.).

### **Тема 7.3. Транспортировка пострадавшего.**

**Практика:** изготовление носилок из подручного материала, транспортировка пострадавшего.

**Тема 7.4. Знакомство с дикорастущими съедобными и ядовитыми растениями.**

**Практика:** знать и уметь различать на рисунках, в походе лекарственные и опасные растения, использование и применение лекарственных растений, гербарий лекарственных растений родного края.

## **Раздел 8. Туристская техника.**

**Тема 8.1. Узлы и их значение, различные виды переправ.**

**Теория:** узлы и их значение, различные виды переправ, грудная обвязка и страховочная система, подъёмы и спуски спортивным способом.

**Тема 8.2. Подъём спортивным способом при помощи «схватывающего узла».**

**Практика:** повторения вязки «схватывающего узла», отработка подъёма спортивным способом при помощи «схватывающего узла».

**Тема 8.3. Спуск спортивным способом.**

**Практика:** повторение вязки различных узлов, отработка спуска спортивным способом.

**Тема 8.4. Переправы с наведением перил.**

**Практика:** техника безопасности при переправе через малые реки, переправы с наведением перил.

**Тема 8.5. Зачёт по теме «Туристское снаряжение».**

**Практика:** тест по теме «Туристское снаряжение».

## **Раздел 9. Общественно полезная работа в походе.**

**Тема 9.1. Для чего нужна общественно полезная работа в походе.**

**Теория:** правильная постановка целей и задач, для чего нужна общественно полезная работа в походе.

**Тема 9.2. Однодневный поход по родному краю.**

**Практика:** культура поведения в походе, составление дневников по работе, фотоматериал.

## **Учебный план третьего года обучения**

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Изучение водных объектов г. Рассказово. Краеведческая работа в походе.	8	2	6	Беседа
1.1.	Озёра, пруды, реки, находящиеся на территории г.Рассказово.	2	2	0	
1.2.	Зарисовка озёр.	2	0	2	
1.3.	Измерение ширины и глубины озёр и рек.	2	0	2	

1.4.	Переправы через реки.	2	0	2	
<b>2.</b>	<b>Организация и подготовка путешествий.</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>Зачёт</b>
2.1.	Инструкция по организации и проведению туристических походов.	2	2	0	
2.2.	Установка палатки, укладка рюкзака.	2	0	2	
2.3.	Закупка, расфасовка, укладка продуктов.	2	0	2	
2.4.	Подготовка походной документации.	2	0	2	
<b>3.</b>	<b>Организация и проведение путешествий.</b>	<b>54</b>	<b>2</b>	<b>52</b>	<b>Зачёт</b>
3.1.	Движение по заданному маршруту.	2	2	0	
3.2.	История создания музея в с.Коптево	8	0	8	
3.3.	Растительный и животный мир родного края.	8	0	8	
3.4.	Герои ВОВ родного края.	8	0	8	
3.5.	Природные парки.	14	0	14	
3.6.	Места боевой славы.	14	0	14	
<b>4.</b>	<b>Подведение итогов путешествия.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Зачёт</b>
4.1.	Обсуждение походов, просмотр походных фотографий, составление отчёта о походе, итоги исследовательской работы в походе.	2	2	0	
4.2.	Оформление фотоальбома.	2	0	2	
<b>5.</b>	<b>Элементы спасательных работ.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>Зачёт</b>
5.1.	Способы транспортировки при различных травмах.	2	2	0	
5.2.	Отработка способов транспортировки при различных травмах, сигналы бедствия.	4	0	4	
5.3.	Отработка способов выживания в экстремальных условиях.	4	0	4	
<b>6.</b>	<b>Топографическая подготовка туриста.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>Зачёт</b>
6.1.	Топографическая карта и условные топографические знаки.	2	2	0	
6.2.	Зарисовка и чтение топографических карт.	6	0	6	
6.3.	Топографический диктант.	2	0	2	
<b>7.</b>	<b>Физическая подготовка туриста.</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>Зачёт</b>

7.1.	Спортивно-оздоровительная подготовка туриста.	2	2	0	
7.2.	Сдача нормативов по физической подготовке.	12	0	12	
7.3.	Спортивные игры: футбол, волейбол.	4	0	4	
7.4.	Подвижные игры.	2	0	2	
<b>8.</b>	<b>Парковое ориентирование.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>Зачёт</b>
8.1.	Парковое ориентирование.	2	2	0	
8.2.	Составление карт.	4	0	4	
8.3.	Организация и судейство соревнований по спортивному ориентированию.	4	0	4	
<b>9.</b>	<b>Лыжные походы.</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>Зачёт</b>
9.1.	Уход за снаряжением, техника безопасности при ходьбе на лыжах.	2	2	0	
9.2.	Тропление лыжни.	2	2	0	
9.3.	Походы по родному краю.	16	0	16	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>17</b>	<b>127</b>	

## Содержание программы третьего года обучения.

### Раздел 1. Изучение родного края.

#### Тема 1.1. Озёра, пруды, реки, находящиеся на территории г.Рассказово

*Теория:* изучение озёр, прудов, рек, находящихся на территории г.Рассказово, изучение переправ через реки (вброд, над водой, по воде, вплавь), краеведение.

#### Тема 1.2. Зарисовка озёр.

*Практика:* Обучение умениям зарисовывать правильно озёра, краеведение.

#### Тема 1.3. Измерение ширины и глубины озёр и рек.

*Практика:* Обучение умениям измерять ширину и глубину озёр и рек, краеведение.

#### Тема 1.4. Переправы через реки.

*Практика:* совершенствование умений измерять ширину и глубину озёр и рек, ознакомление с различными видами переправ через реки: вброд, по воде, над водой, вплавь, страховка и самостраховка.

### Раздел 2. Организация и подготовка путешествий.

#### Тема 2.1. Инструкция по организации и проведению туристических походов.

*Теория:* инструкция по организации и проведению туристических походов (однодневных и двухдневных), подбор группы, определение целей и района похода, сбор сведений о районе похода, разработка маршрута,

составление плана подготовки маршрута, плана графика похода, сметы расходов, основные меры безопасности при плохой видимости, при дожде и ветре.

#### **Тема 2.2. Установка палатки, укладка рюкзака.**

*Практика:* виды палаток, их назначение, виды рюкзаков, их назначение, установка палатки, укладка рюкзака.

#### **Тема 2.3. Закупка, расфасовка, укладка продуктов.**

*Практика:* гигиена питания в турпоходе, продукты, закупка продуктов и их расфасовка, правила укладки продуктов в рюкзак.

#### **Тема 2.4. Подготовка походной документации.**

*Практика:* разработка плана-графика похода, карты путешествия, правила копирования карты.

### **Раздел 3. Организация и проведение путешествий.**

#### **Тема 3.1. Движение по заданному маршруту.**

*Теория:* движение по маршруту, движение в лесу через кустарники и завалы, сложность движения в густом лесу, движение по заболоченной местности, движение в лесу через кустарники и завалы, сложность движения в густом лесу, движение по заболоченной местности, техника преодоления рек, страховка и самостраховка, обеспечение безопасности во время похода.

#### **Тема 3.2. История создания музея в с. Коптево.**

*Практика:* однодневный поход в литературно-мемориальный музей С.Н. Сергеева-Ценского в с.Коптево. Выполнение общественных поручений и заданий в походе, фотосъёмка.

#### **Тема 3.3. Растительный и животный мир родного края.**

*Практика:* однодневный поход в лес. Изучение растительного и животного мира Рассказовского района, работа с картами и компасом, зарисовка топографических карт, фотосъёмка природных объектов.

#### **Тема 3.4. Герои ВОВ родного края.**

*Практика:* однодневный велопоход к местам памяти героев ВОВ. Составление, описание маршрута и интересных объектов, фотосъёмка памятных мест.

#### **Тема 3.5. Природные парки.**

*Практика:* двухдневный велопоход в с. Большие Туляны. Памятники природы, фотосъёмка природных объектов, краеведение в походе.

#### **Тема 3.6. Места боевой славы.**

*Практика:* двухдневный велопоход в с. Дмитриевщино. Встреча с жителями села, выступление агитбригады, фотосъёмка памятных мест села, сторожилов, фольклор.

### **Раздел 4. Подведение итогов походов, путешествий.**

#### **Тема 4.1. Обсуждение походов.**

*Теория:* обсуждение походов, просмотр, отбор походных фотографий, правила составления отчёта о походе, оформление фотоальбома, исследовательская работа в походе.

## **Тема 4.2. Оформление фотоальбома, слайдовой презентации.**

**Практика:** оформление фотоальбома, слайдовой презентации, обсуждение походов, разбор походов.

## **Раздел 5. Элементы спасательных работ.**

### **Тема 5.1. Способы транспортировки при различных травмах.**

**Теория:** изготовление носилок из подручного материала для переноски пострадавшего, способы транспортировки больного при различных травмах, сигналы бедствия, способы выживания в экстремальных условиях.

### **Тема 5.2. Отработка способов транспортировки при различных травмах, сигналы бедствия.**

**Практика:** отработка способов транспортировки при различных травмах, сигналы бедствия, изготовление носилок из подручного материала для переноски пострадавшего.

### **Тема 5.3. Отработка способов выживания в экстремальных условиях.**

**Практика:** изготовление носилок из подручного материала для переноски пострадавшего, способы транспортировки больного при различных травмах, сигналы бедствия, способы выживания в экстремальных условиях.

## **Раздел 6. Топографическая подготовка туриста.**

### **Тема 6.1. Топографическая карта и условные топографические знаки.**

**Теория:** топографическая карта и условные топографические знаки, измерение на местности, чтение карт-схем и работа с ними.

### **Тема 6.2. Зарисовка и чтение топографических карт.**

**Практика:** зарисовка топографических знаков, чтение топографических карт, копировка карт.

### **Тема 6.3. Топографический диктант.**

**Практика:** закрепление знания топографических знаков, умения выполнять их зарисовки.

## **Раздел 7. Физическая подготовка туриста.**

### **Тема 7.1. Спортивно-оздоровительная подготовка туриста.**

**Теория:** физическая и морально-психологическая подготовка туриста, закаливание, комплекс упражнений зарядки, спортивно-оздоровительная подготовка туриста.

### **Тема 7.2. Сдача нормативов по физической подготовке.**

**Практика:** ходьба, длительный бег, бег с препятствиями и по пересеченной местности, минутный бег, эстафеты с продолжительными этапами, кроссовая подготовка (девушки – 2000 м., юноши - 3000 м.), круговая тренировка, лыжные гонки (5-6 км), ходьба с рюкзаком весом 6 - 7 кг, лыжные гонки с рюкзаком до 2 км, подъёмы и спуски бегом, туристические упражнения прикладного многоборья: установка палатки на



время, вязка узлов, работа со специальным турснаряжением, подтягивание на перекладине (юноши-18-22 раза), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки).

### **Тема 7.3. Спортивные игры.**

**Практика:** игра в футбол и волейбол, правила игры.

### **Тема 7.4. Подвижные игры.**

**Практика:** подвижные игры: «Гонка мячей», «Минное поле», «Возьми кегли», «Меж двух огней». «Эстафеты футболистов».

## **Раздел 8. Парковое ориентирование.**

### **Тема 8.1. Парковое ориентирование.**

**Теория:** парковое ориентирование – один из видов ориентирования, место проведения, правила организации и проведения паркового ориентирования.

### **Тема 8.2. Составление карт.**

**Практика:** отработка умений составлять карты по спортивному ориентированию, составление карты.

### **Тема 8.3. Организация и судейство соревнований по спортивному ориентированию.**

**Практика:** правила организации соревнований по спортивному ориентированию, их судейство.

## **Раздел 9. Лыжные походы.**

### **Тема 9.1. Уход за снаряжением.**

**Теория:** уход за лыжным снаряжением, техника безопасности при ходьбе на лыжах.

### **Тема 9.2. Тропление лыжни.**

**Теория:** тропление лыжни, защита от ветра и снега, движение в строю на лыжном маршруте и отдых на малых привалах.

### **Тема 9.3. Походы по родному краю.**

**Практика:** подбор лыж и снаряжения, отработка умений использования различных видов смазки лыж при различной температуре, отработка спусков и подъёмов на лыжах.

## **1.4. Планируемые результаты**

### **Личностные результаты освоения программы:**

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила и законы туристической деятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время похода, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

#### **Метапредметные результаты освоения программы:**

- понимание туристско-краеведческой деятельности как культуры, способствующей развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание туристской деятельности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение способами организации и проведения разнообразных видов турпоходов, их планирования и содержательного наполнения;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий туризмом.

#### **Предметные результаты освоения программы:**

##### **По окончании первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:**

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- ориентироваться по карте и компасу;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- организовывать походный быт, составлять смету и раскладку продуктов;
- знать основы топографии и ориентирования;
- иметь общие представления о городе Рассказово и Рассказовском районе.

##### **По завершении второго года обучения учащиеся должны знать и уметь:**

- различать лекарственные и ядовитые растения;
- выполнять различные вязки узлов;
- наводить самостоятельно переправы;
- организовать однодневный поход;
- оформлять фотоальбомы, отчёты о походах;
- самостоятельно участвовать в ориентировании.

##### **По завершении третьего года обучения учащиеся должны знать и уметь:**

- применять способы транспортировки пострадавшего;
- выживать в экстремальных условиях;
- определять размеры водоёмов;
- применять различные переправы через реки;

- применять свои знания в различных соревнованиях;
- самостоятельно участвовать и проводить парковое ориентирование.

## **Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»**

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

Количество учебных недель – 36. На 3 года - 108

Количество учебных дней в год – 72

Начало занятий групп – 1 сентября, окончание занятий – 31 мая.

Продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа.

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Перечень материально-технического обеспечения**

- рюкзак объемом не менее 80 литров – 15 шт
- спальный мешок– 15 шт
- коврик теплоизоляционный– 15 шт
- палатка туристская с тентом (каркасно-дуговая) 4-хместная– 5 шт
- оборудование для приготовления пищи (примуса, газовые плиты, горелки и т.д.) – 6 шт
- комплект котелков для приготовления пищи (9, 10, 13л.) – 1 шт
- зарядное устройство на солнечных батареях – 2 шт
- топор туристский – 3 шт
- пила – 2 шт
- веревка 10 мм ( 120 м)
- индивидуальный медицинский пакет туриста– 15 шт
- перчатки туристские – 15 шт
- бинокль - 2 шт
- экшн-камера – 1 шт
- компас – 15 шт.;
- компьютер – 1шт.;
- фотоаппарат – 1 шт.

#### **Методическое обеспечение**

1. Учебно-топографические карты.
2. Плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности.
3. Фото и видеоматериалы.
4. Карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи.
5. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

#### **Кадровое обеспечение**

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения, без предъявления требований к стажу работы.

#### **Санитарно-гигиенические требования**

Занятия проводятся в кабинете, который соответствует требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет

хорошо освещается и проветривается, имеется место для хранения личных вещей, аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

### **Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы**

Используются следующие методы:

- метод самореализации, самоуправление через участие в походах, соревнованиях, экскурсиях;
- поисково-исследовательский метод – самостоятельная туристско-краеведческая работа обучающихся с выполнением конкретных заданий в походах, экскурсиях;
- метод контроля: врачебный, спортивный рост, качество усвоения программы.

При реализации данной программы используется обучение от простого к сложному. Соблюдается преемственность разделов и тем с материалом, изученным в предыдущие годы и межпредметные связи программ общеобразовательной школы и программы дополнительного образования (например, по истории, географии, природоведению и т.д.), чередование теоретических и практических занятий с целью закрепления тренировки и контроля за знаниями, умениями и навыками, систематическое отслеживание результатов обучения, активное использование нетрадиционных форм и методов работы. Также предусматривается широкое использование наглядности, картографического материала. Методологией данной программы является естественное сочетание и переплетение туристических, краеведческих и физкультурно-оздоровительных знаний, умений, навыков. Педагогом могут быть использованы такие формы реализации программы, как: проведение походов, экскурсий, соревнований по парковому ориентированию, соревнований по топографии.

**Основной принцип программы** – комплексность. Он основывается на цикличности туристско - краеведческой деятельности, должностно - ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся.

#### **Принципы построения программы:**

- личностно-ориентированный подход к каждому ребенку;
- принцип «не навреди»: нагрузка на каждого ребенка дозируется в зависимости от его физических и психологических возможностей;
- сотрудничество педагога и обучающегося.

### **2.3. Формы аттестации**

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие **формы отслеживания результативности** данной образовательной программы:

- тестирование, сдача контрольных нормативов по ОФП;
- освоение учащимися программы по годам обучения;
- рост спортивных достижений;
- участие в походах;

- участие в городских, областных соревнованиях, конкурсах, научно – практических конференциях, слётах;
- участие в судействе школьных соревнований, походов, слётов по туризму.

#### **Формы контроля и подведения итогов реализации программы.**

Оценка качества реализации программы включает в себя вводный, промежуточный и итоговый контроль учащихся.

*Вводный контроль:* определение исходного уровня знаний и умений учащихся.

Входной контроль осуществляется при прибытии учащегося в объединение для оценки уровня его знаний и определения подходящей для него группы.

*Промежуточный контроль:* осуществляется в конце первого и второго годов обучения и направлен на определение уровня усвоения изучаемого материала.

*Итоговый контроль:* осуществляется в конце курса освоения программы и направлен на определение результатов работы и степени усвоения теоретических и практических ЗУН, сформированности личностных качеств.

## **2.4 Оценочные материалы**

Диагностика уровня достижения учащимися планируемых результатов осуществляется в ходе выполнения тестовых и практических заданий:

- укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт;
- определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов;
- составление раскладки в 1-2 дневный поход;
- топографический диктант;
- установка и разборка палатки;
- приёмы транспортировки пострадавшего;
- организация переправы, страховка;
- первая доврачебная помощь;
- составление положения для соревнований по туризму для младших школьников.

Тест по проверке знаний - Приложение 1

Викторина «Аптека под ногами» - Приложение 2

## **2.5. Методические материалы**

### ***Первый год обучения***

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Приёмы и методы</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение.</b>	<b>Формы подведения итогов</b>

	<b>Введение в образовательную программу.</b>	Теоретическое	Словесный, наглядно-иллюстративный. Инструктаж	Иллюстрации, плакаты	Беседа. Тестирование
1.	<b>Изучение родного края</b>	Лекция, экскурсия	Словесные: рассказ, объяснение, беседа. Наглядные: показ наглядных пособий	Карта Тамбовской области и Рассказовского района	Оформление отчёта
2.	<b>Организация и подготовка путешествий.</b>	Теоретическое, практическое	Словесные: рассказ, объяснение, беседа. Наглядные: показ наглядных пособий. Обучение	Палатки, рюкзаки, туристское снаряжение	Установка палатки и укладка рюкзака на время
3.	<b>Организация и проведение путешествий.</b>	Поход, экскурсия	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: обучение	Палатки, рюкзаки, туристское снаряжение	Отчёт о путешествии. Фотоальбом
4.	<b>Подведение итогов путешествий. Ориентирование в походе.</b>	Круглый стол	Словесные: рассказ, объяснение, беседа	Компьютер, фотоаппарат	Слайдовая презентация
5.	<b>Топографическая подготовка туриста.</b>	Теоретическое, практическое	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: обучение	Компасы, топографические и географические карты	Зачёт. Рисунки топографических знаков
6.	<b>Физическая подготовка туриста.</b>	Учебно-тренировочное занятие	Частично-регламентированные упражнения	Секундомер, спортивные снаряды, мячи, скакалки и т.д.	Тестирование уровня физической подготовки.
7.	<b>Первая доврачебная помощь.</b>	Беседа	Частично – поисковый, исследовательский	Гербарий лекарственных растений, аптечка	Письменный опрос, сбор гербариев. Викторина «Аптека под ногами».
8.	<b>Туристическое</b>	Беседа.	Словесные:	Туристское	Зачёт. Укладка

	<b>снаряжение.</b>	Игра с карточками «Упакуем походный рюкзак»	рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: обучение	снаряжение	рюкзак на время.
<b>9.</b>	<b>Техника преодоления препятствий.</b>	Лекция	Словесные: рассказ, объяснение.	Иллюстрации, плакаты	Преодоление естественных препятствий на местности

### *Второй год обучения*

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Приёмы и методы</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение.</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
<b>1.</b>	<b>Природа Рассказовского района. Краеведческая работа в походе.</b>	Теоретическое	Словесный, наглядно-иллюстративный. Инструктаж	Иллюстрации, плакаты	Беседа. Тестирование
<b>2.</b>	<b>Организация и проведение велопоходов.</b>	Поход, экскурсия	Словесные: рассказ, объяснение, беседа. Наглядные: показ наглядных пособий	Велосипеды, рюкзаки, палатки, туристское снаряжение	Оформление отчёта
<b>3.</b>	<b>Подведение итогов путешествий.</b>	Диспут	Словесные: рассказ, объяснение, беседа	Компьютер, фотоаппарат	Слайдовая презентация
<b>4.</b>	<b>Обеспечение безопасности при передвижении по различным формам рельефа.</b>	Поход, экскурсия	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: обучение	Палатки, рюкзаки, туристское снаряжение	Отчёт о путешествии. Фотоальбом
<b>5.</b>	<b>Топографическая подготовка туриста. Ориентирование в походе.</b>	Круглый стол	Словесные: рассказ, объяснение, беседа	Компьютер, фотоаппарат	Слайдовая презентация
<b>6.</b>	<b>Физическая подготовка туриста</b>	Учебно-тренировочные	Частично-регламентированные	Секундомер, спортивные снаряды, мячи,	Тестирование уровня физической

		вочное занятие	упражнения	скакалки и т.д.	подготовки.
7.	<b>Первая доврачебная помощь. Зелёная аптека.</b>	Учебно-тренировочное занятие	Частично-регламентированные упражнения	Секундомер, носилки, аптечка, гербарий лекарственных растений	Тестирование «Аптека под ногами», зарисовки лекарственных растений
8.	<b>Туристская техника.</b>	Беседа, практические занятия	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: обучение	Туристское снаряжение	Зачёт. Тестирование.
9.	<b>Общественно полезная работа в походе.</b>	Беседа, практические занятия	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: обучение	Ремонтный набор	Практические задания

### *Третий год обучения*

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение.	Формы подведения итогов
1.	<b>Изучение водных объектов г. Рассказово. Краеведческая работа в походе.</b>	Экскурсия	Словесные: рассказ, объяснение, беседа.	Карта г.Рассказово	Фотографии, зарисовки озёр
2.	<b>Организация и подготовка путешествий.</b>	Теоретическое, практическое	Словесные: рассказ, объяснение, беседа. Наглядные: показ наглядных пособий. Обучение	Палатки, рюкзаки, туристское снаряжение	Установка палатки и укладка рюкзака на время
3.	<b>Организация и проведение путешествий.</b>	Поход, экскурсия	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: обучение	Палатки, рюкзаки, туристское снаряжение	Отчёт о путешествии. Фотоальбом
4.	<b>Подведение итогов</b>	Беседа	Словесные:	Компьютер,	Слайдовая



	<b>путешествия.</b>		рассказ, объяснение, беседа	фотоаппарат	презентация
<b>5.</b>	<b>Элементы спасательных работ.</b>	Беседа, практические занятия	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: обучение	Туристское снаряжение	Зачёт. Тестирование.
<b>6.</b>	<b>Топографическая подготовка туриста.</b>	Круглый стол	Словесные: рассказ, объяснение, беседа	Компьютер, фотоаппарат	Слайдовая презентация
<b>7.</b>	<b>Физическая подготовка туриста.</b>	Учебно-тренировочное занятие	Частично-регламентированные упражнения	Секундомер, спортивные снаряды, мячи, скакалки и т.д.	Тестирование уровня физической подготовки.
<b>8.</b>	<b>Парковое ориентирование.</b>	Практическое, соревнование	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: обучение	Компасы, карты, маршрутные листы	Личное первенство
<b>9.</b>	<b>Лыжные походы.</b>	Поход	Словесные: рассказ, объяснение, беседа. Наглядные: показ наглядных пособий	Лыжи, туроборудование и снаряжение	Отчёт, фотографии

### **Литература для педагога:**

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Бардин К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. М.: Просвещение», 1981. - 205 с.
3. Бабкин А.В. Специальные виды туризма. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. - 252 с.
4. Биржаков М.Б. Введение в туризм. СПб.: Издательский дом "Герда", 2000. - 192 с.
5. Виноградов Ю.Н., Митрухова Т.В. Воскресные путешествия пешком. Ленинград: Лениздат, 1988. - 144 с.
6. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 240 с.
7. Емельянов Б.В. Экскурсоведение. М: Советский спорт, 2007. - 216 с.
8. Квартальнов В.А. Туризм. М.: Финансы и статистика, 2002. - 320 с.
9. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М.: Физкультура и спорт, 1990.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1986. - 241 с.
11. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. Практическое руководство. М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1988.
12. Макаренко С.Н., Саак А.Э. История туризма. Таганрог: Издательство ТРТУ, 2003. - 94 с.
13. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М.: Профиздат, 1987. - 224 с.
14. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М.: Просвещение, 1990.

### **Литература для обучающихся:**

1. Аппенинский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М: ЦРИБ «Турист», 1988.
2. Атлас «Тамбовская область», М., Изд. «Геодезии и картографии», 1985.
3. Историческое краеведение / Под. ред. Г.Н. Матюшина. М., Просвещение, 1975.
4. Илешин Б.В. Литературные тропинки отчего края. М., изд. Советская Россия. 1986 г.
5. Крайман М.И. У туристического костра: Сб. песен. - М., 1997.
6. Муравьев Н.В. Из истории возникновения населенных пунктов Тамбовской области. Воронеж 1988 г.
7. Страницы истории Тамбовского края. Воронеж. Ц-Ч изд. 1986 г.
8. Штюerner Ю.А. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат. 1985.

Тест

1. Что такое туризм?

- а) отдых на берегу моря;
- б) путешествие по стране с рюкзаком;
- в) поход в кино.

2. Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

- а) пешеходный;
- б) лыжный;
- в) водный;
- г) велосипедный;
- д) авиационный.

3. Какие вещи вы возьмете в поход?



а)



б)



в)

3. Какие действия туриста относятся к правилам личной гигиены?

- а) больше употреблять в пищу неизвестные грибы и ягоды;
- б) употреблять в пищу некипяченую воду;
- в) как можно чаще стирать, вытряхивать, проветривать и просушивать нижнюю и верхнюю одежду.

5. Какое снаряжение относится к личному снаряжению?



а)

б)

в)

6. Для чего нужен костер в походе?

- а) согреться и приготовить пищу;
- б) помечтать;
- в) слиться с природой.

7. К правилам сбора лекарственных растений относятся...

- а) вырывать их с корнем;
- б) оставлять наиболее крупные растения на семена;
- в) обламывать ветви черемухи, рябины, шиповника, калины.

8. Верно ли, что уложенный рюкзак должен быть похож на шар?

- а) да;
- б) нет.

9. Определите, какой туристский узел изображен на рисунке?

- а) встречный;
- б) прямой;
- в) брамшкотовый.



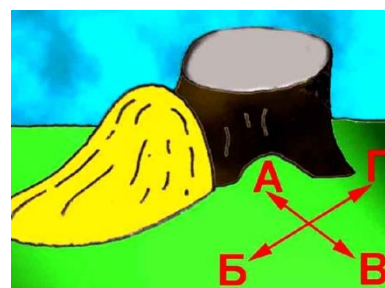
10. Для чего предназначен компас?

- а) узнать время;
- б) для ориентирования на местности;
- в) узнать направление ветра;
- г) для измерения масштаба карты.

11. На каком рисунке изображен условный знак – дома лесников?



12. На рисунке изображен муравейник. Где юг?



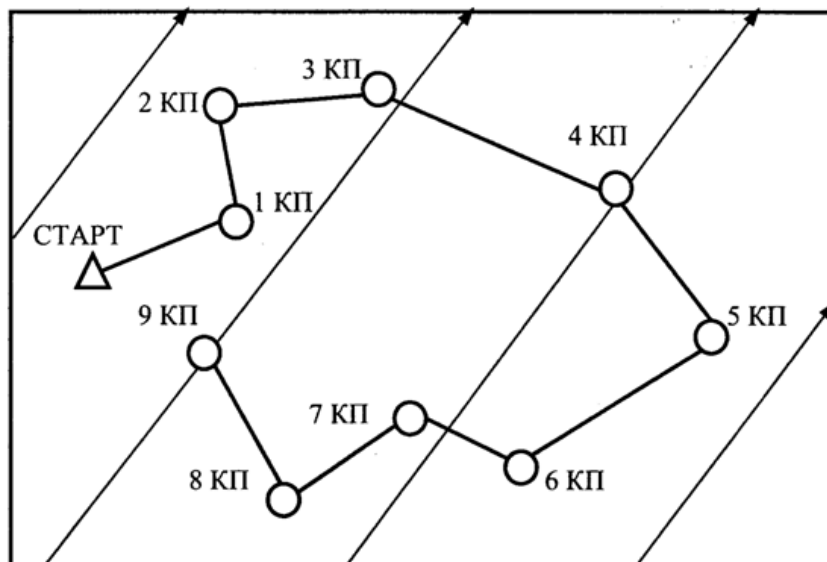
**Практическое задание**

Взять 5 туристских узлов («проводник», «прямой», «проводник-восьмерка», «схватывающий», «встречный»)

Преодолеть полосу препятствий (состоящую не менее чем из 5 заданий)

**Практическое задание**

Определить азимут со старта-1 КП-2 КП -и т.д. Результаты записать в таблицу.



Старт - 1 КП		5 КП - 6 КП	
1 КП - 2 КП		6 КП - 7 КП	
2 КП - 3 КП		7 КП - 8 КП	
3 КП - 4 КП		8 КП - 9 КП	
4 КП - 5 КП		9 КП - 10 КП	

**Приложение №2**

**Задания для викторины «Аптека под ногами»**

1. Это лекарственное растение растет у дорог, его листья заживляют раны. Если ты натер ногу в пути, оно поможет облегчить боль?

Ответ: Подорожник

2.Какое растение получило название «мяун-пграва»? Какое лекарство из него изготавливают?

Ответ: Валериана. Сердечные капли.

3. Какая ягода заменит лимон?

Ответ: Клюква, в ней есть лимонная кислота.

4.Какими лечебными свойствами обладает мать-и-мачеха?

Ответ: Отвар из цветков и листьев мать-и-мачехи — хорошее средство от кашля.

5.Это растение, с шипами и красивыми цветами, придает человеку силы и снабжает организм витаминами.

Ответ: Шиповник.

6. Название этого растения говорит само за себя - оно лечит многие кожные заболевания.

Ответ: Чистотел большой.

7.Какое растение поможет укрепить волосы?

Ответ: Лопух большой, крапива двудомная

8.О каком растении в народе говорят: «Оно одно семерых врачей заменит». Его используют в качестве кровоостанавливающего средства, как ранозаживляющее. Оно помогает при лечении авитаминозов, малокровия.

Ответ: Крапива двудомная

9.Почему крапива жжется?

Ответ: В острых волосках на листьях крапивы есть муравьиная кислота. При прикосновении к коже кончик волоска ломается, стенки волосков делают ранку на коже, жидкость выливается в ранку и вызывает жжение.

10.Хвоя этого дерева содержит множество витаминов. Дерево выделяет фитонциды - летучие вещества, которые очищают воздух от вредных микробов. При попадании в дыхательные пути человека фитонциды предотвращают простудные и вирусные заболевания.

Ответ: Лиственница.