

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

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества города Рассказово»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм и краеведение»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Кулагина Софья Игоревна, методист
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<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>
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Туристско-краеведческая
4.4. Уровень освоения программы	Базовый
4.5. Вид программы	Общеразвивающая
4.6. Возраст учащихся по программе	11 – 15 лет
4.7. Продолжительность обучения	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	
	Введение в образовательную программу.	2	2	0	Начальная диагностика, анкетирование
1.	Изучение родного края	6	2	4	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	
2.	Организация и подготовка путешествий.	6	2	4	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	
3.	Организация и проведение путешествий.	40	12	28	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	
4.	Подведение итогов путешествий. Ориентирование в походе.	6	2	4	Творческая работа
4.1.	Обсуждение походов.	2	2	0	
4.2.	Оформление фотоальбома.	4	0	4	

5.	Топографическая подготовка туриста.	14	4	10	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	
6.	Физическая подготовка туриста.	28	6	22	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	
7.	Первая доврачебная помощь.	10	4	6	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	
8.	Туристическое снаряжение.	12	4	8	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	
9.	Техника преодоления препятствий.	20	4	16	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	
	Итого	144	42	102	

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	
1.	Природа Рассказовского района. Краеведческая работа в походе.	8	8	0	Беседа
1.1.	Природные особенности Рассказовского района.	4	4	0	
1.2.	Основные объекты экскурсий.	4	4	0	
2.	Организация и проведение велопоходов.	32	8	24	Зачёт
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	
3.	Подведение итогов путешествий.	10	2	8	Творческая работа
3.1.	Составление отчёта о походе.	2	2	0	
3.2.	Обсуждение и разбор походов. Оформление фотоальбома.	8	0	8	
4.	Обеспечение безопасности при передвижении по различным формам рельефа.	12	4	8	Зачёт
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	
5.	Топографическая подготовка туриста. Ориентирование в походе.	14	2	12	Зачёт
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	
6.	Физическая подготовка туриста	28	2	26	Зачёт
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	
7.	Первая доврачебная помощь. Зелёная аптека.	14	2	12	Зачёт
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	
8.	Туристская техника.	16	2	14	Зачёт
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	
9.	Общественно полезная работа в походе.	10	2	8	Зачёт
9.1.	Для чего нужна общественно полезная работа в походе.	2	2	0	
9.2.	Однодневный поход по родному краю.	8	0	8	
	Итого	144	32	112	

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	
2.	Организация и подготовка путешествий.	8	2	6	Зачёт
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	
3.	Организация и проведение путешествий.	54	2	52	Зачёт
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	
4.	Подведение итогов путешествия.	4	2	2	Зачёт
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	
5.	Элементы спасательных работ.	10	2	8	Зачёт
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	
6.	Топографическая подготовка туриста.	10	2	8	Зачёт
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	
7.	Физическая подготовка туриста.	20	2	18	Зачёт

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	
8.	Парковое ориентирование.	10	2	8	Зачёт
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	
9.	Лыжные походы.	20	4	16	Зачёт
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	
	Итого	144	17	127	

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

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

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

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

Второй год обучения

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

		вочное занятие	упражнения	скакалки и т.д.	подготовки.
7.	Первая доврачебная помощь. Зелёная аптека.	Учебно-тренировочное занятие	Частично-регламентированные упражнения	Секундомер, носилки, аптечка, гербарий лекарственных растений	Тестирование «Аптека под ногами», зарисовки лекарственных растений
8.	Туристская техника.	Беседа, практические занятия	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: обучение	Туристское снаряжение	Зачёт. Тестирование.
9.	Общественно полезная работа в походе.	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.	Изучение водных объектов г. Рассказово. Краеведческая работа в походе.	Экскурсия	Словесные: рассказ, объяснение, беседа.	Карта г.Рассказово	Фотографии, зарисовки озёр
2.	Организация и подготовка путешествий.	Теоретическое, практическое	Словесные: рассказ, объяснение, беседа. Наглядные: показ наглядных пособий. Обучение	Палатки, рюкзаки, туристское снаряжение	Установка палатки и укладка рюкзака на время
3.	Организация и проведение путешествий.	Поход, экскурсия	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: обучение	Палатки, рюкзаки, туристское снаряжение	Отчёт о путешествии. Фотоальбом
4.	Подведение итогов	Беседа	Словесные:	Компьютер,	Слайдовая

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

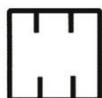
- а) встречный;
- б) прямой;
- в) брамшкотовый.



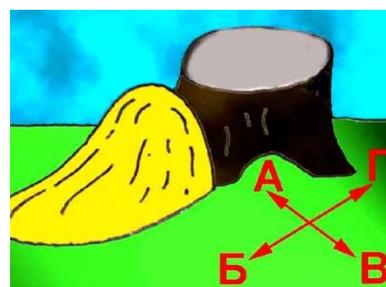
10. Для чего предназначен компас?

- 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?



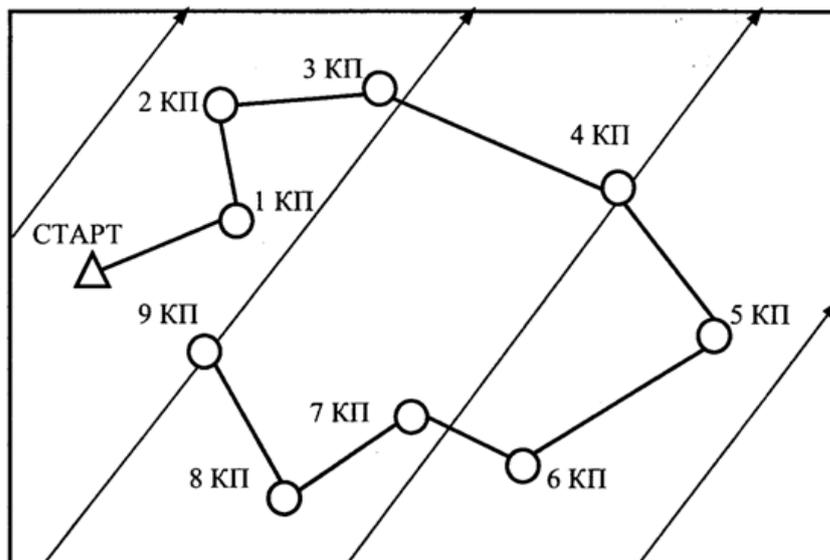
Практическое задание

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.