

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ноздрачевская средняя общеобразовательная школа»  
Курского района Курской области**

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета  
от 1 августа 2023г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 01-332

от 31 августа 2023 г.

Директор школы

 /Тинькова А.В./

**Дополнительная общеобразовательная программа  
Туристско-краеведческой направленности**

**«Мы туристы»**

**(базовый уровень)**

Возраст обучающихся 11-15 лет

Срок реализации 1 года

Автор составитель:  
Селюков Сергей Викторович,  
Педагог дополнительного образования

с. Ноздрачево, 2023 г.

В программу внесены изменения и дополнения в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **I.1 Пояснительная записка**

**Нормативно-правовая база.** (можно использовать ничего не меняя) Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере дополнительного образования.  
Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями вступает в силу с 01.08.2020);  
Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;  
Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р);  
Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;  
Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403);

Приказ Министерства просвещения и Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;  
Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);  
Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Курской области»;  
Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023г. № 1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;  
Устав \_ МБОУ «Ноздрачёвская средняя общеобразовательная школа» Курского района Курской области;  
Положение о рабочей программе по дополнительному образованию МБОУ «Ноздрачёвская средняя общеобразовательная школа».

**Направленность программы** – туристско краеведческая .

Туристско-краеведческую деятельность можно отнести к традиционным методам воспитания, обучения и оздоровления детей. Школьный туризм и краеведение имеют комплексный, интегративный характер воздействия на личность и коллектив. Это выражается в повышении духовного и физического потенциала ребенка, уровня знаний и умений, удовлетворении потребностей детей в самовыражении, творчестве, общении с людьми и природой. Туристско-краеведческая деятельность универсальна по содержанию и доступна по формам организации.

**Актуальность программы**

Актуальность данной программы заключается в том, что туризм обладает огромным воспитательным потенциалом, способствует воспитанию патриота, определению социально-значимых нравственных ориентиров, сохранению и укреплению здоровья, повышению интеллектуального и духовного потенциала, познанию родного края и культурных традиций. Педагогическая значимость данной программы заключается также в том, что в ней большое

внимание уделяется *командной деятельности*, так как многие практические задачи, встающие перед обучающимися, требуют грамотного и эффективного разделения сфер ответственности и согласования совместной работы.

### **Отличительной особенностью программы**

«Мы туристы» является *модифицированной*. В основе программы – комплексный практикоориентированный подход, составляющими которого являются продуктивный и деятельностный подходы, которые определяют изготовление любого вязаного изделия как технологический процесс и как совокупность применяемых в работе правил, способов, техник вязания и декорирования. Полученные знания и умения отличаются способностью переноса и применения в разных сферах учебной и бытовой деятельности.

Отличительной особенностью данной программы так же является то, что направлена она, как на формирование знаний и умений по туризму, так и, в большей степени, на укрепление здоровья воспитанников и формирование навыков здорового образа жизни. В большей степени программа способствует оздоровлению и физическому развитию детей и подростков, нежели чем ставит задачи спортивных достижений (разрядов).

Наличие творческих способностей, уровень мотивации (высокий, достаточный), личностные качества выявляется через собеседование, опрос, анкетирование.

### **Уровни программы,**

Условия зачисления на каждый уровень. Программа имеет три уровня: 1 год стартовый, 2 год базовый, 3 год продвинутый.

На стартовый уровень принимаются все желающие без ограничений, на второй и третий уровень зачисляются желающие имеющие знания, результаты которых проверяются через мониторинг первого и второго года обучения.

Наполняемость групп 10 человек

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на возраст детей 7 - 15 лет.

Подростковый возраст характеризуется значительными изменениями, происходящими в сфере самосознания, которые имеют базовое основополагающее значение для всего последующего развития и становления подростка как личности.

Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками. Оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами – формируются предпосылки для идентификации ценностного и деятельностного освоения действительности. Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности подростка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 3 года обучения. Количество часов 34 в год, всего 102 часа.

### **Режим занятий**

Продолжительность академического часа 40 минут.

**Форма обучения** – очная

**Форма проведения** – групповая

разновозрастных учебных группах (с разницей в возрасте 2-3 года) с постоянным составом учащихся.

**Особенности организации образовательного процесса** - традиционная в рамках учреждения.

## **1.2 Цель и задачи программы:**

Цель программы: Гражданско-патриотическое воспитание подростков средствами туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

Образовательно-предметные задачи:

1. Расширять познания обучающихся о природе, истории, культуре родного края и России.
2. Формировать навыки в области туризма, доврачебной медицинской помощи.
3. Расширять знания, умения и навыки в области топографии и ориентирования на местности;

Компетентные задачи:

- учить формулировать и определять цель учебной деятельности;
- учить планировать действий и работе по плану;
- развивать способности к основам рефлексии;
- учить первичному ориентирования в источниках информации;
- развивать способности к поиску и применению новой информации;
- учить осознанному формулированию и высказыванию своего мнения;
- воспитывать адекватное восприятие мнения других людей;
- учить согласовывать свои интересы с мнением других людей

Личностные задачи:

- воспитывать любознательность, познавательную активность;
- развивать фантазию, воображение;

- воспитывать основы здорового образа жизни;
- поддерживать стремление к достижению ситуации успеха;
- поддерживать стремление к самостоятельному принятию решений;
- воспитывать основы духовно-нравственных представлений.
- развивать наглядно-образное, аналитическое мышление;
- развивать произвольное и направленное внимание;
- воспитывать уважение к мнению собеседника;
- воспитывать бережное отношение к материалам и инструментам;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность;
- воспитывать дружелюбие, стремление к взаимопомощи.

### **1.1. Планируемые результаты(соотносятся с задачами)**

#### *Образовательно-предметные результаты*

##### *Учащиеся будут знать:*

- технику безопасной работы с инструментами
- сведения из истории
- виды туризма
- основы туристической полосы препятствий;
- разные виды вязания узлов;
- специальную терминологию туризма
- знание топографических знаков и топографических карт
- способы ориентирования
- основные этапы организации маршрута и похода.

#### *Компетентностные результаты*

*Учащиеся приобретут следующие компетенции:*

- способность к формулированию и определению цели учебной деятельности;
- способность к планированию действий и работе по плану;
- способности к основам рефлексии.
- первичное ориентирование в источниках информации;
- способности к поиску и применению новой информации.
- осознанное формулирование и высказывание своего мнения;
- адекватное восприятие мнения других людей;
- согласование своих интересов с мнением других людей.

*Личностные результаты*

*Учащимися будут проявлены:*

- любознательность, познавательную активность;
- фантазию, воображение;
- основы здорового образа жизни;
- достижение ситуации успеха;
- стремление к самостоятельному принятию решений;
- основы духовно-нравственных представлений.
- наглядно-образное, аналитическое мышление;
- произвольное и направленное внимание;
- основы цветоощущения и цветовосприятия;
- мелкую моторику;
- основы художественного вкуса;
- уважение к мнению собеседника;
- бережное отношение к материалам и инструментам;
- дисциплинированность, ответственность;
- дружелюбие, стремление к взаимопомощи.

## 1.4 Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Наименование модулей, тематика занятий	Количество часов			Форма контроля или аттестации
		Кол-во часов	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста</b>	<b>46</b>	<b>13.5</b>	<b>32.5</b>	
1.1	Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование	1	0.5	0.5	Наблюдение
1.2	Туристические путешествия, история развития туризма	1	0.5	0.5	Опросник <i>(Приложение № 1)</i>
1.3	Виды туризма	1	0.5	0.5	Оросник «Виды туризма» <i>(Приложение</i>

					№ 2)
1.4	Оздоровительная роль туризма	1	0	1	Спортивный конкурс команд
1.5	Воспитательная роль туризма	1	0	1	Конкурс команд
1.6	Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе	1	0.5	0.5	Наблюдение
1.7	Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектив	1	0.5	0.5	Практическая работа (Приложение № 3)
1.8	Основы безопасности в природной среде	1	0.5	0.5	Индивидуальный опрос
1.9	Организация биваков и охрана природы	3	1	2	Практическая работа, викторина
1.1 0	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря	3	1	2	Опрос
1.1 1	Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров	3	1	2	Самостоятельная работа (Приложение № 4)

1.1 2	Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком	1	0.5	0.5	Индивидуальный опрос
1.1 3	Личное снаряжение и уход за ним	3	1	2	Конкурс команд
1.1 4	Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки	1	0.5	0.5	Конкурс команд
1.1 5	Групповое снаряжение и уход за ним	1	0.5	0.5	Индивидуальный опрос, практическая работа
1.1 6	Узлы, работа с верёвками	7	1	6	Практическая работа <i>(Приложение № 5)</i>
1.1 7	Питьевой режим на туристской прогулке	3	1	2	Практическая работа
1.1 8	Питание в туристическом походе	3	1	2	Конкурс команд
1.1	Подготовка к походу (постановка цели,	3	1	2	Опрос

9	распределение должностей)				
1.2 0	Туристская группа на прогулке (экскурсии, походе)	7	1	6	Наблюдение на экскурсии
2	<b>Азбука топографии и туристского ориентирования</b>	<b>24</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	
2.1	Основные элементы топографии	1	0.5	0.5	Топографический диктант
2.2	Понятие о топографической и спортивной карте	1	0.5	0.5	Практическая работа
2.3	План местности	3	1	2	Творческая работа
2.4	Условные знаки	5	2	3	Тестирование <i>(Приложение № 6)</i>
2.5	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1	Конкурс команд
2.6	Компас	2	1	1	Наблюдение
2.7	Ориентирование по местным предметам	2	1	1	Тестирование <i>(Приложение № 7)</i>
2.8	Измерение расстояний.	3	1	2	Индивидуальный опрос

2.9	Действия в случае потери ориентирования	3	1	2	Итоговое задание (Приложение №8)
<b>3</b>	<b>Основы краеведения</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>11</b>	
3.1	Достопримечательности г.Гая и Оренбургской области	3	1	2	Индивидуальный опрос
3.2	История и культура родного края	3	1	2	Тестирование (Приложение № 9)
3.3	Природа родного края	3	1	2	Тематическая викторина (Приложение № 10)
3.4	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	5	0	5	Наблюдение на экскурсии
<b>4</b>	<b>Азбука спортивно-оздоровительного туризма</b>	<b>24</b>	<b>7</b>	<b>17</b>	
4.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	3	0	3	Наблюдение
4.2	Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках	1	0.5	0.5	Конкурс команд

4.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	3	1	2	Наблюдение
4.4	Личная гигиена юного туриста	1	0.5	0,5	Опрос
4.5	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок	3	1	2	Практическое занятие
4.6	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	Практическое занятие
4.7	Горный туризм	3	1	2	Спортивный конкурс команд
4.8	Пешеходный поход	7	2	5	Наблюдение в походе Контрольный опросник <i>(Приложение № 11)</i>
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>32.5</b>	<b>75.5</b>	

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

#### Тема 1.1. Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование

**Теория:** Ознакомление детей с курсом обучения, проведение инструктаж по технике безопасности. Беседа о туризме.

**Практика:** Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий, заполнение анкеты.

**Формы контроля:** Наблюдение.

#### Тема 1.2. Туристические путешествия, история развития туризма

**Теория:** Туризм. Что это такое? Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны

**Практика:** Опрос учащихся по теме.

**Формы контроля:** Опросник.

#### Тема 1.3. Виды туризма

**Теория:** Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида

**Практика:** Игра «Кто я?»

**Формы контроля:** Опросник.

#### **Тема 1.4. Оздоровительная роль туризма**

**Теория:** Влияния занятий туризма на общее состояние организма. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.

**Практика:** Спортивная игра.

**Формы контроля:** Спортивный конкурс команд.

#### **Тема 1.5. Воспитательная роль туризма**

**Теория:** Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

**Практика:** Игра «Познай себя».

**Формы контроля:** Конкурс команд.

#### **Тема 1.6. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе**

**Теория:** Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, выборе профессии, предстоящей трудовой деятельности.

**Практика:** Диспут о влиянии занятий туризмом на выбор профессии.

**Формы контроля:** Наблюдение.

### **Тема 1.7. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива**

**Теория:** Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции коллектива туристов.

**Практика:** Составление правил и норм, традиций своего коллектива.

**Формы контроля:** Практическая работа.

### **Тема 1.8. Основы безопасности в природной среде**

**Теория:** Правила поведения во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке, лесу при обнаружении задымления или очага возгорания.

**Практика:** Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях

**Формы контроля:** Индивидуальный опрос.

### **Тема 1.9. Организация биваков и охрана природы**

**Теория:** Выбор места для бивака. Выбор места для костра. Соблюдения правил поведения на природе.

**Практика:** Выбор места для бивака и костра на представленных фотографиях. Разработка схемы лагеря. Викторина.

**Формы контроля:** Практическая работа.

### **Тема 1.10. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря**

**Теория:** Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

**Практика:** Закрепление знаний по определению мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака).

**Формы контроля:** Опрос.

### **Тема 1.11. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров**

**Теория:** Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров.

**Практика:** По выбору задания сложить один из типов костров. Объяснить для чего он применяется.

**Формы контроля:** Самостоятельная работа.

### **Тема 1.12. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком**

**Теория:** Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

**Практика:** Закрепление знаний по теме.

**Формы контроля:** Индивидуальный опрос.

### **Тема 1.13. Личное снаряжение и уход за ним**

**Теория:** Понятие о личном снаряжении. Специальное туристское снаряжение. Правила эксплуатации. Перечень личного снаряжения для участника: спортивная форма, страховочные системы. Уход за ними.

**Практика:** Умение подобрать снаряжение, приводить снаряжение в рабочее или транспортное состояние.

**Формы контроля:** Конкурс команд.

#### **Тема 1.14. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки**

**Теория:** Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске.

**Практика:** Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

**Формы контроля:** Конкурс команд.

#### **Тема 1.15. Групповое снаряжение и уход за ним**

**Теория:** Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к нему. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка.

**Практика:** Проверка комплектности и исправности снаряжения. Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака.

**Формы контроля:** Индивидуальный опрос, практическая работа.

#### **Тема 1.16. Узлы, работа с верёвками**

**Теория:** Ознакомление детей с названием и вязанием узлов. Способы работы с веревками.

**Практика:** Вязание узлов на время.

**Формы контроля:** Практическая работа.

#### **Тема 1.17. Питьевой режим на туристской прогулке**

**Теория:** Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

**Практика:** Рассчитать количество воды на группу в походе

**Формы контроля:** Практическая работа.

### **Тема 1.18. Питание в туристическом походе**

**Теория:** Значение правильного питания в походе. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

**Практика:** Составление меню и списка продуктов. Составление графика дежурств.

**Формы контроля:** Конкурс команд.

### **Тема 1.19. Подготовка к походу (постановка цели, распределение должностей)**

**Теория:** Распределение должностей и обязанностей. Должности постоянные и временные.

**Практика:** Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

**Формы контроля:** Опрос.

### **Тема 1.20. Туристская группа на прогулке (экскурсии, походе)**

**Теория:** Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц.

**Практика:** Экскурсия

**Формы контроля:** Наблюдение на экскурсии.

## **Раздел 2. Азбука топографии и туристского ориентирования**

### **Тема 2.1. Основные элементы топографии**

**Теория:** Виды условных знаков. Масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки.

**Практика:** Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию

**Формы контроля:** Топографический диктант.

### **Тема 2.2. Понятие о топографической и спортивной карте**

**Теория:** Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты.

**Практика:** Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерения расстояния по карте.

**Формы контроля:** Практическая работа.

### **Тема 2.3. План местности**

**Теория:** История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

**Практика:** Рисунок и простейший план местности.

**Формы контроля:** Творческая работа.

#### **Тема 2.4. Условные знаки**

**Теория:** Простейшие условные знаки.

**Практика:** Закрепление знаний по теме.

**Формы контроля:** Тест «Топографические знаки».

#### **Тема 2.5. Ориентирование по горизонту, азимут**

**Теория:** Чтение карты, ориентирование по горизонту, определение азимута движения по карте, движение по азимуту.

**Практика:** Определение горизонта и азимута на заданный предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту

**Формы контроля:** Конкурс команд.

#### **Тема 2.6. Компас**

**Теория:** Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом.

**Практика:** Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу

**Формы контроля:** Наблюдение.

#### **Тема 2.7. Ориентирование по местным предметам**

**Теория:** Определение сторон горизонта по объектам местности (муравейник, мох, деревья, церковь и др.).

**Практика:** Определение сторон горизонта по объектам местности, по предоставленным фотографиям.

**Формы контроля:** Тест по ориентированию.

### **Тема 2.8. Измерение расстояний**

**Теория:** Измерения расстояния по карте, по видимым объектам, по звукам.

**Практика:** Измерить расстояния на представленных фотографиях.

**Формы контроля:** Индивидуальный опрос.

### **Тема 2.9. Действия в случае потери ориентира**

**Теория:** Знакомство с действиями в случае потери ориентира, телефоны экстренной службы, поведение людей в экстремальных ситуациях.

**Практика:** Поиск ориентира по ситуации.

**Формы контроля:** Итоговое задание.

## **Раздел 3. Основы краеведения**

### **Тема 3.1. Достопримечательности .**

**Практика:** Сообщение о какой-либо достопримечательности.

**Формы контроля:** Индивидуальный опрос.

### **Тема 3.2. История и культура родного края**

**Теория:** История, культура и природные особенности

**Практика:** Закрепление темы.

**Формы контроля:** Тест «Знаю и люблю свой край».

### **Тема 3.3. Природа родного края**

**Теория:** Природа области: растительный животный мир. Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе.

**Практика:** Изучение литературных источников.

**Формы контроля:** Тематическая викторина

### **Тема 3.4. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

**Теория:** Экскурсионные объекты города: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Требования к организации экскурсии.

**Практика:** Закрепление материала на экскурсии.

**Формы контроля:** Экскурсия.

## **Раздел 4. Азбука спортивно-оздоровительного туризма**

#### **Тема 4.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма**

**Теория:** Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

**Практика:** Разучивание комплекса упражнений.

**Формы контроля:** Наблюдение.

#### **Тема 4.2. Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках**

**Теория:** Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

**Практика:** Игра «Смогу ли я».

**Формы контроля:** Конкурс команд.

#### **Тема 4.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений**

**Теория:** Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

**Практика:** Разучивание комплекса утренней гимнастики.

**Формы контроля:** Наблюдение.

#### **Тема 4.4. Личная гигиена юного туриста**

**Теория:** Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

**Практика:** Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними

**Формы контроля:** Опрос.

#### **Тема 4.5. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок**

**Теория:** Оказание помощи при травмах. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран; при тепловом и солнечном ударе, ожогах.

**Практика:** Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, практическое оказание помощи).

**Формы контроля:** Практическая работа.

#### **Тема 4.6. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

**Теория:** Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

**Практика:** Ведение дневника самоконтроля.

**Формы контроля:** Практическая работа.

## **Тема 4.7. Горный туризм**

**Теория:** Основы техники скалолазания. Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазанья. Свободное лазание. Лазание с верхней страховкой.

**Практика:** Игра «Скала»

**Формы контроля:** Спортивный конкурс команд.

## **Тема 4.8. Пешеходный поход**

**Теория:** Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения). Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

**Практика:** Закрепления знаний по туризму в походе.

**Формы контроля:** Поход. Контрольный опросник.

## **Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий**

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

Календарный учебный график является составной частью программы, содержащей комплекс основных характеристик образования и определяющей даты и окончания учебных периодов (этапов), количество учебных недель, сроки контрольных процедур, составляется для каждой учебной группы и представлен в Приложении 1.

### **2.2. Оценочные материалы**

Для оценки результатов обучения применяется комплексный мониторинг и промежуточная диагностика в конце каждого полугодия.

Комплексный педагогический мониторинг включает в себя: мониторинг результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Мы туристы» (теоретическая подготовка, практическая подготовка) (Приложение 2); мониторинг уровня проявления компетенций (Приложение 3), мониторинг уровня проявления личностных качеств (Приложение 4), сводную карту педагогического мониторинга (Приложение 5).

### **2.3. Формы аттестации**

*Формы промежуточной аттестации:* опрос, тестирование, практическая работа, выставка, конкурс, игра.

Для оценки результатов обучения на хорошем\_ уровне применяется мониторинг и промежуточная диагностика в конце каждого полугодия.

Педагогический мониторинг включает в себя: (мониторинг результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе, мониторинг проявления ключевых компетенций, сводную карту педагогического мониторинга и т.д.)

Результатом обучения является участие не менее 50% обучающихся по программе в муниципальных, региональных, всероссийских и международных конкурсных мероприятий, включенных в региональный и/или федеральный перечень олимпиад и иных интеллектуальных и творческих конкурсов, мероприятий, направленных на развитие интеллектуальных и творческих способностей, способностей к занятиям физической культурой и спортом, на развитие интереса к научной, инженерно-технической, изобретательской, творческой, физкультурно-спортивной деятельности, а так же на пропаганду научных знаний, творческих и спортивных достижений.

*Формы отслеживания, фиксации, предъявления, демонстрации образовательных результатов*

Журнал учета работы педагога, наблюдение и дневник наблюдений, опрос, тестирование, самостоятельная работа, мониторинг результатов обучения, фотоматериалы, видеозаписи, открытое занятие, мини-выставка, конкурс, тематические игры (конкурсы, викторины), аналитический материал по итогам проведения диагностики, аналитический материал по итогам тестирования и мониторинга.

## **2.4. Методическое обеспечение программы**

### *Современные педагогические технологии*

На занятиях применяются следующие современные педагогические и информационные технологии, их комбинации и элементы: технология личностно-ориентированного обучения, технология продуктивного обучения, игровые технологии; технология сотрудничества, технология создания ситуаций успеха, здоровьесберегающие технологии.

### *Методы обучения*

В процессе реализации программы применяются следующие методы обучения: наглядно-зрительный, словесный, практический, репродуктивный, метод формирования интереса к обучению, методы контроля, самоконтроля.

На занятиях могут использоваться элементы и различные комбинации методов обучения по выбору педагога.

### *Формы учебных занятий*

Учебные занятия обеспечены наглядными, раздаточными материалами по тематике разделов. Для каждого раздела программы определены формы занятий, составлен перечень оборудования и оснащения. Формы учебных занятий: (беседа, опрос, самостоятельная работа, практическая работа, самостоятельная творческая работа, занятие - виртуальная экскурсия и т.д.)

### *Примерный алгоритм проведения учебного занятия*

#### I. Организационный этап

Организация учащихся на занятие. Подготовка рабочего места к работе. Сообщение темы. Определение цели и задач занятия (совместно с педагогом). Тематические беседы.

#### II. Основной этап

*1. Повторение изученного материала.* Повторение и закрепление изученного материала через опросы.

*2. Изучение нового материала.* Сообщение и обсуждение нового материала. Объяснение педагога. Знакомство с новыми понятиями и представлениями. Включение учащихся в освоение нового материала через совместную деятельность. Закрепление изученного материала через опросы, практическую работу, самостоятельную работу. Выполнение заданий по новой теме с созданием ситуации успеха. Динамические паузы.

#### III. Завершающий этап

Подведение итогов занятия. Анализ и обсуждение результатов. Похвала, поощрение, одобрение. Мотивация и стимулирование познавательного интереса учащихся к учебному материалу следующего занятия.

### *Дидактические материалы*

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы учебного занятия	Формы контроля/ аттестации
1.				
2.				

### 2.5. Условия реализации программы

#### *Материально-техническое обеспечение*

*Кабинет.* Для занятий используется просторное светлое помещение, отвечающее санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г). Помещение сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое, с достаточным дневным и искусственным освещением, с правильно организованными учебными местами в соответствии с требованиями техники безопасности.

*Учебное оборудование.* Кабинет оборудован учебной мебелью, доской, наглядными материалами, техническими средствами обучения. На занятиях используются предметы туристического и спортивного снаряжения, инструкции по безопасным условиям труда (при работе с туристическим оборудованием), справочная и специальная литература.

Спортивный зал.

ПК

Видео материалы.

Туристическое снаряжение

### *Информационное обеспечение*

В процессе реализации программы используются тематические фото- и видеоматериалы, интернет-источники:

1. <http://www.turcentrkursk.ru/> Видеоуроки, мастер-классы для начинающих.
2. <https://surviva.ru/uzly/vidy-verevochnyh-uzlov> узлы
3. <https://orient46.ru/> ориентирование

### **Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий профессиональному стандарту по должности «педагог дополнительного образования».

## 2.6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Программа «\_Мы туристы\_\_\_» имеет \_\_\_туристско краеведческую\_\_\_ направленность.

Приобщение детей к практической \_\_\_туристической\_\_\_ деятельности является средством общего развития ребёнка, становлению социально значимых личностных качеств, а также формированию системы специальных технологических и универсальных учебных действий. Способствует развитию в них \_ловкости, силы, умений ориентироваться\_.

Развитие сенсомоторных навыков: тактильной, зрительной памяти, координации мелкой моторики рук - является важнейшим средством коррекции психического развития ребёнка.

Программа имеет \_\_\_3\_ уровня: \_.

Срок реализации – \_\_\_3\_ года.

### **Цель**

формирование и развитие у обучающихся системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующих их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы их воспитанности, создание условий для формирования и саморазвития личности и т.д.

### **Задачи**

- воспитывать устойчивый интерес к \_туристско краеведческой деятельности;
- воспитывать стремление к продуктивной комфортной совместной деятельности с другими людьми;
- воспитывать доброжелательность, эмоциональную отзывчивость;
- воспитывать основы волевых проявлений;
- воспитывать основы духовно-нравственных ценностей;
- воспитывать культуру поведения;
- воспитывать стремление к принятию решений;
- воспитывать эмоционально-эстетическое отношение к окружающей действительности;
- формировать основы здорового образа жизни.

### **Направления деятельности**

- духовно-нравственное;
- художественно-эстетическое.

### **Формы, методы, технологии**

*Формы:* Комбинированное занятие (беседа, опрос, мини-лекция, практическая работа, самостоятельная творческая работа), практическое занятие, открытое занятие.

*Методы воспитания:*

- формирования интереса к учению (создание ситуаций успеха, приёмы занимательности);
- формирования ответственности в обучении (самостоятельная работа учащихся, подготовка к выступлениям, анализ собственного исполнения);
- поддержка, стимулирование, коллективное мнение, положительная мотивация.

*Технологии:* лично-ориентированного обучения, продуктивного обучения, сотрудничества, развивающего обучения, группового обучения, дифференцированного обучения, разноуровневого обучения, коллективной творческой деятельности, коллективных обсуждений, создания ситуаций успеха, здоровьесберегающие технологии.

### **Диагностика результатов воспитательной деятельности**

<b>Периодичность диагностик</b>	<b>Качества личности учащихся</b>	<b>Методы (методики)</b>	<b>Кто проводит</b>
Октябрь	самооценка	«Лесенка» В.Г. Щур (старший дошкольный и младший школьный возраст)  Методика Дембо-	Совместно педагог-психолог и педагог дополнительного

	нравственные ориентации	Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан (школьный возраст) Методика «Беседа» (старший дошкольный и младший школьный возраст)  Методика «Закончи предложения» (школьный возраст)	образования
Апрель-май	уровень воспитанности  самооценка          нравственные ориентации	Методика М.И. Шиловой «Лесенка» В.Г. Щур (старший дошкольный и младший школьный возраст)  Методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан (школьный возраст)  Методика «Беседа»	Совместно педагог-психолог и педагог дополнительного образования

		(старший дошкольный и младший школьный возраст)	
		Методика «Закончи предложения» (школьный возраст)	

**Планируемые результаты:**

- основы духовно-нравственных ценностей;
- основы волевых проявлений;
- устойчивый интерес к туристско краеведческой деятельности;
- стремление к продуктивной комфортной совместной деятельности с другими людьми;
- доброжелательность, эмоциональная отзывчивость;
- культура поведения;
- стремление к принятию решений;
- эмоционально-эстетическое отношение к окружающей действительности;
- основы здорового образа жизни.

**Календарный план воспитательной работы**

***Воспитательные мероприятия в объединении***

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный

***Участие учащихся в муниципальных воспитательных мероприятиях***

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма участия	Срок и место проведения	Ответственный

***Участие учащихся в региональных воспитательных мероприятиях***

Сроки	Название мероприятия	Форма участия	Место проведения, участники	Ответственный

***Участие в Интернет-мероприятиях***

Сроки	Название мероприятия	Форма участия	Место проведения, участники	Ответственный

## Х. ЛИТЕРАТУРА

### Для учителя:

1. Балабанов, И.В. Узлы / И. В. Балабанов Узлы - М.: ЭКСМО-Пресс, 2013. – 80 с.
2. Бубнов, В.Г. Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний: Учебно-практическое пособие / В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова – М., ООО Издательство АСТ. ООО. 2011. – 252 с.
3. Денисова, Н. Путеводитель/ Н. Денисов – Челябинская область: Астрель 2013г.
4. Ильин, А.А. Большая энциклопедия городского выживания./ А.А. Ильин – М.: Эксмо, 2013г. – 576 с.
5. Ильин, А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. / А.А. Ильин – М.: ЭКСМО-Пресс, 2012. – 384 с.
6. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие./ Ю.С. Константинов – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2012г.
7. Куликов, В.М. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии./ В.М. Куликов, Ю.С. Константинов - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014г.
8. Легенды Южного Урала // «Аркаим», 2013г
9. Володин, В. Личная безопасность / В. Володин – М.: Аванта+. 2001.
10. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся Школа безопасности / А.Г. Маслов - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
11. Маслов, А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. / А.Г. Маслов Ю.С. Константинов – М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2011. – 96 с.

### Для ученика:

12. Маслов, А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм / А. Г. Маслов, Ю. С. Константинов, И. А. Дрогов - М: ЦДЮТур МО РФ, 2013г
13. Рахманова, С.М. Популярная психология для тинейджеров / С.М.Рахманова – Ростов н/Д: Феникс, 2013г. – 224 с.
14. Садикова, Н.Б. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания / Н.Б.Садикова – Минск: Современный литератор, 2000. – 352 с
15. Топография и ориентирование в туристском путешествии. // - М: ЦДЮТур МО РФ, 2010г.

16. Уилсон, Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов / Нейл Уилсон – Пер. с англ. К Ткаченко.– М.: ФАИР ПРЕСС, 2014.–352с.

17. Штюрмер, Ю.А. Профилактика туристского травматизма / Ю.А.Штюрмер - М: ЦРИБ Турист, 2011г.

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе / А. А. Алексеев — М.: 2013г.

2. Добарина, И.А., Жигарев О.Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов / И.А. Добарина, О.Л. Жигарев — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 2011г.

3. Шабанов, А.М. Карманная энциклопедия туриста / А.М. Шабанов — М.: Вече, 2014г.

4. Смирнов, А.Т., Хренников Б.О., Дурнев Р.А., Аюбов Э.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся // А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов / под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2014.

5. Петров, С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. – М.: 2010г.

#### **Для родителей:**

6. Талм, Е.И. Энциклопедия туриста. / Е.И. Талм — М.: «Большая российская энциклопедия», 2014г.

7. Шаповал, Г.Ф. История туризма / Г.Ф. Шаповал — Минск: Экоперспектива, 2013г.

Интернет ресурсы:

1. Озеров А.Г. Методические рекомендации по организации исследовательской обучающих Подготовку исследовательских работ учащихся по краеведению [Электронный ресурс] // А.Г. Озеров 12.11.2013г. - [http://www.turcdntrrf.ru/stran/mdtog\\_razrab.htm](http://www.turcdntrrf.ru/stran/mdtog_razrab.htm)
2. Смирнова Л.Л. Дидактические материалы. Готовимся к турслету [Электронный ресурс] // Л.Л. Смирнова. Персональный сайт - [http://www.turcdntrrf.ru/stran/mdtog\\_razrab.htm](http://www.turcdntrrf.ru/stran/mdtog_razrab.htm)
3. Алешин В.М. Ориентирование на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.) [Электронный ресурс] // В.М. Алешин [http://rdvolution.al16dst.ru/sport/00153421\\_0.html](http://rdvolution.al16dst.ru/sport/00153421_0.html)
4. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании [Электронный ресурс] // В.М. Алешин. [http://tourlib.ndt/books\\_tourism/alshyn.htm](http://tourlib.ndt/books_tourism/alshyn.htm) 13.02.2014г.
5. Статья Как правильно пользоваться компасом при спортивном ориентировании [Электронный ресурс] // 02.06.2013г. [http://www.karabin.su/kak-polzovatsya-kompasom/02.06.2013г.](http://www.karabin.su/kak-polzovatsya-kompasom/02.06.2013g.)
6. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др. «Основы техники пешеходного и горного туризма» [Электронный ресурс] // В.И.Ганопольский, Е.Я. Безносиков. - М [http://tourlib.ndt/books\\_tourism/ganopolsky07.htm](http://tourlib.ndt/books_tourism/ganopolsky07.htm)
7. Детская мультимедийная энциклопедия. Опасности в природе. [Электронный ресурс] - <http://www.spas-dxtrdmd.ru/dl.php?SIG=146>
8. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. [Электронный ресурс] - [http://бдlvirtclub.narog.ru/гдт\\_tur/instr\\_01.htm](http://бдlvirtclub.narog.ru/гдт_tur/instr_01.htm)
9. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий. [Электронный ресурс] - <http://my-dgu.ru/cat/vndklassnaja-rabota/instruksiya-po-organizacii-i-provdgdniju-turistskih-pohogov-jdkspdgicij-i-j>

Приложение 1

**Календарно – тематическое планирование**

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Предполагаемая дата	Фактическая дата
1.	Введение. Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	Ознакомление детей с курсом обучения, проведение инструктаж по технике безопасности. Беседа о туризме.	1		
2.	Туристические путешествия, история развития туризма	Туризм. Что это такое? Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны	1		
3.	Виды туризма	Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида	1		

4.	Оздоровительная роль туризма	Влияния занятий туризма на общее состояние организма. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.	1		.
5.	Воспитательная роль туризма	Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.	1		
6.	Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе	Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, выборе профессии, предстоящей трудовой деятельности.	1		
7.	Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива	Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции коллектива туристов.	1		

8.	Основы безопасности в природной среде	Правила поведения во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке, лесу при обнаружении задымления или очага возгорания.	1		
9.	Организация биваков и охрана природы	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.	1		
10.	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря	Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы	1		
11.	Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров	Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров	1		
12.	Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком	Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.	1		

13.	Личное снаряжение и уход за ним	Понятие о личном снаряжении. Специальное туристское снаряжение. Правила эксплуатации. Перечень личного снаряжения для участника: спортивная форма, страховочные системы. Уход за ними.	1		
14.	Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки	Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске	1		
15.	Групповое снаряжение и уход за ним	Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к нему. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка.	1		
16.	Узлы, работа с верёвками	Ознакомление детей с названием и вязанием узлов. Способы работы с веревками.	1		
17.	Питьевой режим на туристской прогулке	Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.	1		
18.	Питание в туристическом походе	Значение правильного питания в походе. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.	1		

19.	Подготовка к походу (постановка цели, распределение должностей)	Распределение должностей и обязанностей. Должности постоянные и временные.	1		
20.	Туристская группа на прогулке (экскурсии, походе)	Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц.	1		
21.	Основные элементы типографии	Виды условных знаков. Масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки.	1		
22.	Понятие о топографической и спортивной карте	Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты.	1		
23.	План местности	История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.	1		
24.	Условные знаки	Простейшие условные знаки.	1		
25.	Ориентирование по горизонту, азимут	Чтение карты, ориентирование по горизонту, определение азимута движения по карте, движение по азимуту.	1		
26.	Компас	Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом.	1		

27.	Ориентирование по местным предметам	Определение сторон горизонта по объектам местности (муравейник, мох, деревья, церковь и др.).	1		
28..	Измерение расстояний.	Измерения расстояния по карте, по видимым объектам, по звукам.	1		
29.	Действия в случае потери ориентирования	Знакомство с действиями в случае потери ориентира, телефоны экстренной службы, поведение людей в экстремальных ситуациях.	1		
30.	Достопримечательности	Ознакомление детей с достопримечательностями	1		
31.	История и культура родного края	История, культура и природные особенности	1		
32.	Природа родного края	растительный животный мир. Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе	1		
33.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Экскурсионные объекты	1		

34.	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.	1		
35.	Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках	Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.	1		
36.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.	1		
37.	Личная гигиена юного туриста	Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.	1		
38.	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок	Оказание помощи при травмах. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран; при тепловом и солнечном ударе, ожогах.	1		

39.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение	1		
40.	Горный туризм	Основы техники скалолазания. Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазанья. Свободное лазание. Лазание с верхней страховкой.	1		
41.	Пешеходный туризм	Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения). Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоление крутых склонов (спуски, подъемы).	1		

## Приложение 2 Диагностические материалы

### Опросник

1. Что такое туризм?
2. Какое влияние, с социальной точки зрения, оказывает туризм на регионы?

3. Чему способствует туризм?
4. Кого можно назвать первыми путешественниками?
5. Как туристические навыки и умения помогают в жизни?
6. Каких русских путешественников вы знаете?
7. Какие достопримечательности древности вы знаете?
8. В какой стране возник первый пароходный агент?
9. Кто первый агент Экскурсионных поездов?
10. Для каких народов путешествие - это образ жизни?

### Приложение 3 Методические материалы ИГРЫ ПО ОРИЕНТИРОВАНИЮ

1. Измерить шагами расстояние от исходного пункта до видимых ориентиров.

Участники выполняют задание, записывая результаты в таблицу. Победитель определяется по наименьшей сумме ошибок в метрах.

2. Пройти ломаный маршрут по заданным азимутам и расстояниям, выйдя на «свою» точку финиша.

На месте финиша устанавливаются 10—15 колышков на расстоянии 3—5 м. Задание для каждого участника свое: юнармеец должен точно определить точку финиша.

За ошибку в 1 м штраф — 1 очко.

Можно задание усложнить, учитывая время прохождения дистанции. В этом случае штраф исчисляется в минутах и победитель определяется по суммарному времени.

3. По количеству участников установить контрольные пункты под различными азимутами. КП обозначить таблицами с паролем.

Расстояние от старта 30—200 м. На старте юнармейцам вручается карточка, где указан номер КП, азимут и расстояние до него. Участники должны найти КП, вписать его пароль в карточку и, вернувшись на старт, сдать ее руководителю.

Если пароль верный, то время заносится в таблицу. Когда все участники вернутся на старт, им дается задание найти другой КП и т. д.

Если участник сообщил неправильный пароль, ему засчитывается наибольшее время, показанное при поиске данного КП, плюс штраф 1—2 минуты.

4. Игра проводится в лесу. Участники выходят со старта поочередно с интервалом 1—3 минуты. Им задается азимут и расстояние до КП. Определив его, участник устанавливает кольшек.

При определении ошибки используется «мишень». Например, один из участников отклонился вправо на 25 метров, а при измерении пути ошибся на 40 м. 25 м откладывается по горизонтальной оси, 40 м по вертикали. Точка А показывает попадание в мишень.

Второй имеет соответственно отклонение влево на 30 м и 15 м по дальности — точка Б и т. д.

Выигрывает «попавший» в мишень ближе всех к центру.

5. Дистанция от старта до пункта выдачи карточек промаркирована. На старте участникам выдают карточку со схемой и таблицей. На КП находятся таблички с паролем.

Побеждает тот, кто в кратчайшее время найдет КП в заданном порядке и принесет на финиш пароли всех КП.

6. «Белая карта». На топографической карте масштаба 1 :25000 планируется дистанция кросса с ориентированием в заданном направлении. Затем на чистый лист бумаги копируются точки КП, обведенные кружком, указывается место старта, финиша и направление «Север».

Участник самостоятельно рассчитывает азимуты и расстояния между КП.

Затем выходит по маршруту, находит все КП и приносит на финиш их пароли. Время учитывается.

7. Кросс с ориентированием. На карте отмечены точки шести пунктов. На местности около каждого КП два-три ложных.

Все КП имеют пароли. Участник записывает на обороте карты пароли найденных пунктов и приносит на финиш. За каждый ложный КП к общему времени прибавляется штрафное.

8. Линейное ориентирование.

На старте участники с карты-образца переносят на свою карту точки старта, финиша и линию, их соединяющую. Точки КП на карте 1, 2, 3 и т. д. не отмечены.

Количество КП участникам неизвестно. На местности КП обозначены отличительными знаками и табличками с паролем (но без порядковых номеров).

Участники, найдя КП, отмечают его пароль и обозначают на карте местоположение.

Победитель определяется по времени, затраченному на прохождение дистанции, плюс штрафное время за ложный КП, плюс штраф за ошибку в определении местонахождения пункта.

9. Тренировка памяти. На пунктах выдачи карт имеется образец карты с указанием местоположения КП-1. Участник имеет право изучать карту неограниченное время, затем ищет пункт по памяти. На КП-1 находится карта с указанием местоположения пункта 2 и т. д. На каждом КП участник записывает пароль пункта.

Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции.

10. Условия те же, что в игре 9. Но участник, найдя КП, каждый раз возвращается на старт и получает новое задание. В этом случае игра имеет вид радиальных выходов со старта на КП и обратно.

#### Игры с велосипедом

1. Проводится линия, велосипедисты разгоняются и останавливаются ближе к линии.
2. Тише едешь дальше будешь. Выигрывает тот кто медленнее проедет дистанцию.
3. Кто дольше простоит на одном месте.
4. Проехать между двумя линиями, не задев их
5. Велосипед как самокат.
6. Через бревнышко перебрасывается доска, нужно заехать постоять на верху и съехать.
7. Змейка
8. Управление одной рукой в другой стакан с водой
9. На одной педали
10. Пятнашки на поляне
11. Дороги нет. Ограниченная площадка. Велосипедисты ездят по ней, врезаться запрещено
12. Велосерсо

#### Приложение 4 Календарный план воспитательной работы

## КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Дата проведения	Наименование воспитательного мероприятия	Место проведения	Предполагаемое кол-во участников
1	Сентябрь	Семейный праздник «День отца». Поход. Туристские эстафеты, конкурсы, веселые старты.	Курск	30
2	Сентябрь	Участие в лично-командном первенстве по туризму на призы памяти Героя России Андрея Хмелевского	Курск	20
3	Октябрь	Всемирный день животных. Конкурс рисунков «Мир, с которым мы живем».	Курск	30
4	Октябрь	Участие в экологической акции «Очистим нашу Планету»	Курск	45
5	Октябрь	Лекция-беседа «День работников заповедного дела в России»	Курск	15
6	Ноябрь	Международный день энергосбережения. Экологический урок «Роль энергосбережения в сохранении природных ресурсов».	Курск	15
7	Ноябрь	День матери. Выставка Рисунков «Загляните в	Курск	45

		мамины глаза»		
8	Ноябрь	Урок по безопасности дорожного движения посвященный «Дню памяти жертв ДТП»	Курск	40
9	Декабрь- Март	Участие в экологической акции «Помоги пернатому другу»	Курск	45
10	Декабрь	Участие в благотворительной акции «Рождественский свет»	Курск	30
11	Январь	Участие в массовом мероприятии «Новый год в лесу»	Курск	30
12	Февраль	Участие в Патриотическом квесте, посвященном освобождению г. Курска	Курск	10
13	Февраль	Участие в военно- полевой игре «Зарница», посвященной Дню защитника Отечества	Курск	15
14	Март	Массовое мероприятие «Масличные гуляния»	Курск	30
	Март	Участие в акции «Крым наш», посвященной присоединению Крымского полуострова к Российской Федерации	Курск	30
15	Март	«А ну-ка девочки», праздник в объединении	Курск	45
16	Апрель	Тематическое занятие «Первый в космосе»	Курск	45
	Апрель	Участие в акции «Сад памяти»	Курск	15

17	Апрель	Участие в комбинированной туристической эстафете учащихся образовательных учреждений города Курска	Курск	8
18	Май	Урок мужества «Памяти героев Великой отечественной»	Курск	45
19	Май	Участие в акции «Бессмертный полк»	Курск	30
20	Май	Участие в итоговых туристских соревнованиях, обучающихся ОБУДО «КОЦТ»	Курск	30