

**Комитет образования  
администрации города Котовска Тамбовской области  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества»**

Рассмотрена на заседании  
методического совета МБУ ДО  
«Дом детского творчества»  
«06» июня 2023 г. протокол №8



Утверждаю  
Директор МБУ ДО  
«Дом детского творчества»  
В.И. Набережнева  
приказ № 27/а от «06» июня 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Юный турист»  
(базовый уровень)**

**Возраст учащихся: 12–17 лет  
Срок реализации - 2 года**

Автор-составитель:  
**Мельников Антон Сергеевич**  
педагог дополнительного образования

**г. Котовск  
2023**

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист»
3. Сведения об авторе:	
3.1. Ф.И.О., должность	Мельников Антон Сергеевич, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<p>1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).</p> <p>2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».</p> <p>3. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».</p> <p>4. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».</p> <p>5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);</p> <p>6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196".</p> <p>7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».</p> <p>8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».</p> <p>9. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных</p>

	<p>программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.</p> <p>10. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 “О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий”</p> <p>11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.</p> <p>12. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).</p> <p>13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил 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	12-17 лет
4.7. Продолжительность обучения	2 года
4.8. Год разработки программы	2022

## Оглавление

<b>Наименование</b>	<b>Страницы</b>
Титульный лист программы	1
Информационная карта программы	3-4
Пояснительная записка	5-9
Содержание программы	10-44
Программа воспитательной работы	45-46
Список источников и литературы	47-49
Приложения	50-68

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

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет туристско-краеведческую направленность. Программа предполагает овладение знаниями и умениями в различных направлениях спортивного и любительского туризма: техника и тактика водного, лыжного и пешеходного туризма, а также топография, ориентирование, краеведение, общая физическая подготовка, первая медицинская помощь.

Данная программа направлена на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья учащихся и удовлетворение их потребностей в занятиях спортивным и любительским туризмом. Уровень программы определен как «базовый».

#### **Актуальность программы**

Развитие туризма, в особенности детско-юношеского туризма, является одним из приоритетов современной государственной политики, направленной на решение социально-экономических, рекреационно-оздоровительных, духовно-нравственных, просветительско-образовательных и культурных задач.

Туризм – уникальный вид деятельности, способствующий воспитанию патриотизма, определению социально-значимых нравственных ориентиров, сохранению и укреплению здоровья, повышению интеллектуального и духовного потенциала, изучению родного края и культурных традиций, что позволяет формировать личность, соответствующую целям, заявленным в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

Данная программа посредством туристской деятельности, создаёт условия для развития ребенка, вводит подрастающее поколение в социальную среду, знакомит с ней, чем значительно ускоряет процесс воспитания. В походах создаются условия для закаливания таких морально-волевых качеств, как человечность, скромность, организованность, дисциплинированность, смелость, решительность, отзывчивость, доброта, товарищество, ответственность, трудолюбие и многое другое.

Для поддержания здорового образа жизни занятия туризмом подходят как нельзя лучше, поскольку решается задача формирования жизненно важных и спортивно двигательных умений и навыков учащихся. Регулярная физическая нагрузка, которую ребята получают в процессе занятий, способствует укреплению их здоровья, а как следствие их гармоничному физическому развитию.

## **Педагогическая целесообразность**

Данная программа педагогически целесообразна, т. к. при её реализации расширяется сфера общения учащихся, происходит приобретение навыков социального взаимодействия, накопление положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности. Прежде всего, это качества, которые воспитываются нахождением в составе туристской группы, существующей в автономном режиме – коллективизм, ответственность, взаимопомощь и взаимовыручка.

## **Отличительные особенности**

При разработке программы были изучены типовые программы Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения «Юные туристы-краеведы», «Юные инструкторы туризма», «Юные судьи туристских соревнований» (Константинов Ю.С., Маслов А.Г., Москва, 2005), Программа «Меридиан-56» (Левшина Е.Н. Оренбург 2016).

Типовые программы Федерального центра детско-юношеского туризма преимущественно предполагают узкую специализацию обучения, начиная со второго года. В отличие от них, содержание программы «Юный турист» на всём протяжении освоения включает виды туризма, традиционно развиваемые в Тамбовской области и в городе Котовске: водный, лыжный и пешеходный туризм. Программа дополнена региональным компонентом через раздел «Краеведение»

## **Адресат программы**

Программа адресована учащимся от 12 до 17 лет.

**Дети 12-13 лет.** Этот возрастной период принято называть младшим подростковым возрастом. Возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости. В это время характерны усиление независимости детей от взрослых, стремление противостоять, не поддаваться любым влияниям, предложениям, суждениям, чувствам взрослых. Ребенок в этом возрасте находится в состоянии между взрослым и ребенком – при сильном желании стать взрослым, что определяет многие особенности его поведения, подросток стремится отстоять свою независимость, приобрести право голоса. Это не столько путь от зависимости к автономии, сколько движение к все более дифференцированным отношениям с другими. Все то, к чему подросток привык с детства, – семья, школа, сверстники, – подвергается оценке и переоценке, обретает новое значение и смысл.

**Особенность учащихся 14-15 лет** – избирательность внимания. Это значит, что они откликаются на необычное, захватывающее, а быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредотачиваться долго на одном и том же деле. Однако, если создаются трудно преодолеваемые и нестандартные ситуации, ребята занимаются предложенным видом деятельности с удовольствием и длительное время. У ребенка, который всегда

и со всем соглашался, появляется свое мнение, которое он демонстрирует как можно чаще, заявляя о себе.

**Подростки 16-17 лет.** Способны оценивать свои умственные, моральные и волевые качества, у них сформирован навык волевого усилия, ярко выражена способность к самоуправлению.

Всё это позволяет подросткам эффективно взаимодействовать в разновозрастных группах и получать положительный результат. Благодаря такому разновозрастному составу формируется обоснованная мотивация младших учащихся заниматься туризмом и ориентироваться на результаты старших ребят, у которых в свою очередь формируется ответственное отношение за своих младших одноклассников.

### **Условия набора учащихся**

В объединение принимаются учащиеся на добровольной основе в возрасте 12-17 лет, признанные медицинской комиссией годными по состоянию здоровья для занятий туризмом.

Программой не определяются требования к начальному уровню подготовки учащихся. Программу могут осваивать дети без какой-либо специальной подготовки, так и обучающиеся уже обладающие небольшим опытом.

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

Программа рассчитана на 2 года обучения:

1 год обучения - 144 часа; 2 год обучения – 216 часов.

### **Количество учащихся**

Наполняемость учебных групп составляет:

1 год обучения: 12-15 человек.

2 год обучения: 10-12 человек.

### **Формы и режим занятий**

#### ***Режим занятий:***

1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа (45х45) с перерывом между занятиями 10 мин;

2 год обучения - 2 раза в неделю по 3 часа (45х45х45) с перерывом между занятиями 10 мин;

#### ***Форма обучения и реализации программы***

Программа предполагает **очную** форму обучения.

**Формы организации** деятельности обучающихся:

- групповая (тренировочные, практические и теоретические занятия);
- индивидуальная (контроль индивидуальной подготовки посредством зачётов);

Основной формой организации работы по программе являются аудиторные занятия, учебно-тренировочные занятия, походы выходного дня, степенные и категорийные походы, практические занятия, соревнования по спортивному туризму и спортивному ориентированию, туристические слёты.

**Уровень программы** определён как «базовый», поскольку предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний в области туризма.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** личностное развитие, нравственное и патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни, социальная адаптация учащихся средствами туризма и краеведения

### **Задачи программы:**

#### **1 год обучения**

##### **Образовательные:**

сформировать знания о технике и тактике пешеходного, лыжного и водного туризма;

дать первоначальные представления о топографии и ориентировании на местности;

познакомить с историей, культурой, географией родного края;

сформировать навыки самообслуживания и жизни в походных условиях;

сформировать знания и умения в области здоровьесбережения, навыки безопасного образа жизни, умения оказывать первую медицинскую помощь.

##### **Развивающие:**

развивать устойчивую мотивацию к занятиям туристско-краеведческой деятельностью;

развивать мышление, память, внимательность и наблюдательность;

развивать физические качества: силу, выносливость, ловкость, гибкость, быстроту, координацию;

развивать морально-волевые качества, установку на преодоление жизненных трудностей и неприятие асоциальных норм поведения;

развивать коммуникативную культуру учащихся.

##### **Воспитательные:**

воспитывать гражданскую позицию, патриотизм, уважение к истории, культуре, традициям малой Родины и Отечества;

воспитывать аккуратность, дисциплинированность и трудолюбие;

воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, целеустремленность, ответственность за конечный результат своей деятельности;



воспитывать чувство партнёрства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, коллективизма;

формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.

## **2 год обучения**

### **Образовательные:**

расширить знания о технике и тактике пешеходного, лыжного и водного туризма;

расширить знания о соревновательной деятельности по видам туризма;

расширить знания, умения и навыки в области топографии и ориентирования на местности;

обогащать представления об истории, культуре, географии родного края;

сформировать навыки самообслуживания и жизни в походных условиях, умения выживания в природной среде;

повысить знания и умения в области здоровьесбережения;

сформировать навыки безопасного образа жизни и умения оказывать первую медицинскую помощь.

### **Развивающие:**

сформировать устойчивую мотивацию к занятиям туристско-краеведческой деятельностью;

развивать выдержку, способность к самоанализу, самоконтролю;

развивать мышление, внимание, память, восприятие, речь;

развивать физические качества: силу, выносливость, ловкость, гибкость, быстроту, координацию в соответствии с возрастными и физическими возможностями;

сформировать морально-волевые качества, установку на преодоление жизненных трудностей и неприятие асоциальных норм поведения.

### **Воспитательные:**

воспитывать российскую гражданскую идентичность, патриотизм, гордость и уважение к истории, культуре, традициям малой Родины и Отечества

воспитывать аккуратность, дисциплинированность и трудолюбие;

воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, целеустремленность, ответственность за конечный результат своей деятельности;

воспитывать чувство партнёрства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, коллективизма;

формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;

воспитывать ответственное отношение к процессу познания, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию.

### 1.3. Содержание программы Учебный план – 1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, (модуля) темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практик а	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	Опрос
<b>1.</b>	<b>Основы туризма.</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
1.1	Основы безопасности на занятиях и в походах. Личная гигиена туриста, питьевой режим.	2	2	0	Тестирование Опрос
1.2	Снаряжение. Личное и групповое.	2	2	0	Практическая работа
1.3	Порядок движения на маршруте. Сигнализация в движении.	2	1	1	Опрос
1.4	Организация туристского быта на привалах и ночлегах.	2	0	2	Опрос
1.5	Установка палаток	2	0	2	Практическое задание
1.6	Виды костров и способы разведения.	1	0	1	Практическое задание
1.7	Ремонтный набор: индивидуальный и групповой.	1	1	0	Опрос
<b>2.</b>	<b>Первая медицинская помощь</b>	<b>18</b>	<b>8,5</b>	<b>9,5</b>	
2.1	Виды кровотечений и способы их остановки	2	1	1	Опрос Практическое задание
2.2	Оказание помощи при ушибах и растяжениях	2	1	1	Опрос Практическое задание
2.3	Оказание помощи при переломах.	2	1	1	Опрос Практическое задание
2.4	Оказание первой помощи при ожоге и обморожении.	2	1	1	Опрос Практическое задание
2.5	Оказание первой помощи при аллергии, тепловом и солнечном ударе.	2	1	1	Опрос Практическое задание
2.6	Оказание первой помощи при отравлении.	2	1	1	Опрос Практическое задание
2.7	Наложение повязок.	2	0,5	1,5	Практическое

					задание
2.8	Способы транспортировки пострадавшего.	2	1	1	Опрос Практическое задание
2.9	Аптечка индивидуальная и групповая.	2	1	1	Опрос
<b>3.</b>	<b>Пешеходный туризм</b>	<b>20</b>	<b>5,5</b>	<b>14,5</b>	
3.1	Основы пешеходного туризма.	2	2	0	Опрос
3.2	Виды и способы преодоления препятствий.	4	0,5	3,5	Проведение похода выходного дня
3.3	Питание в походе.	2	2	0	Опрос
3.4	Особенности снаряжения в пешем походе.	4	0,5	3,5	Проведение похода выходного дня
3.5	Туристические узлы и их применение.	4	0,5	3,5	Проведение похода выходного дня
3.6	Общая физическая подготовка.	4	0	4	Спортивная тренировка
<b>4.</b>	<b>Ориентирование на карте и местности</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	
4.1	План местности. Топографическая карта и спортивная карта.	4	2	2	Опрос Практическое задание
4.2	Условные знаки топографических и спортивных карт.	4	2	2	Практическое задание
4.3	Ориентирование по сторонам горизонта	4	2	2	Практическая работа
4.4	Движение по азимуту. Работа с компасом.	4	2	2	Опрос Практическая работа
4.5	Определение сторон света по природным объектам.	2	1	1	Практическая работа
<b>5.</b>	<b>Лыжный туризм</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	
5.1	Особенности лыжного туризма.	2	2	0	Опрос Тестирование
5.2	Предотвращение обморожений и первая помощь при получении обморожения.	2	1,5	0,5	Опрос Практическая работа
5.3	Особенности снаряжения и организации лыжных походов.	4	2	2	Опрос Практическая работа
5.4	Техника передвижения на лыжах: скользящий шаг.	4	0	4	Контрольная тренировка. Проведение степенного похода

5.5	Техника передвижения на лыжах: попеременный двушажный ход.	4	0	4	Контрольная тренировка. Проведение степенного похода
5.6	Спуск. Устойчивое положение. Способы торможения.	4	0	4	Контрольная тренировка. Проведение степенного похода
5.7	Подъём разными способами: «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой».	4	0	4	Контрольная тренировка. Проведение степенного похода
5.8	Разворот на месте способом переступания.	2	0	2	Контрольная тренировка.
5.9	Общая физическая подготовка.	4	0,5	3,5	Спортивная тренировка.
<b>6.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	
6.1	История Тамбовской области.	2	2	0	Опрос
6.2	«Путешествие» по карте Тамбовской области. Географическое положение.	2	2	0	Опрос Викторина
6.3	Климатические условия. Полезные ископаемые. Почвы. Реки и озёра.	2	2	0	Опрос
6.4	Растения и животные Тамбовской области.	2	2	0	Опрос Викторина
6.5	Охрана природы. Заповедник Воронинский.	2	2	0	Опрос
6.6	Тамбовская область в годы Великой Отечественной войны.	2	2	0	Опрос Подготовка докладов
6.7	Тамбовская область в годы Гражданской войны.	2	2	0	Опрос Подготовка докладов
6.8	Выдающиеся люди Тамбовской области.	2	2	0	Опрос
6.9	Общественно-полезная деятельность в путешествии	2		2	Наблюдение
<b>7.</b>	<b>Водный туризм</b>	<b>24</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	
7.1	Особенности водного туризма.	2	2	0	Опрос
7.2	Особенности снаряжения для водного туризма.	2	2	0	Опрос
7.3	Питание в водном походе.	2	1	1	Опрос Практическая работа

7.4	Естественные и искусственные препятствия и способы их преодоления.	2	0	2	Контрольная тренировка
7.5	Тактика водного похода.	2	2	0	Опрос Практическое задание
7.6	Сборка и разборка байдарки.	4	0	4	Проведение категорийного похода
7.7	Техника гребли на байдарке.	6	2	4	Проведение категорийного похода
7.8	Действия в нештатных ситуациях.	4	2	2	Контрольная тренировка
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	Зачёт
<b>8.</b>	<b>Зачётные походы выходного дня, степенные и категорийные походы (вне сетки часов)</b>				
<b>9.</b>	<b>Участие в слётах и соревнованиях (вне сетки часов)</b>				
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>66</b>	<b>78</b>	

## Содержание учебного плана

### Вводное занятие - 2 часа

*Теория.* Роль туризма в жизни человека. Беседа о туризме и о работе учебной группы, о значении туризма для человека. Инструктаж по ТБ. Правила поведения туристов в природной среде.

## Раздел 1. Основы туризма - 12 часов

### 1.1. Основы безопасности на занятиях и в походах. Личная гигиена туриста, питьевой режим. (2 часа)

*Теория.* Правила техники безопасности у водоёмов, при разведении костров, работе с пилой и топором. Правила поведения и организация движения группы на маршруте. Необходимость неукоснительного выполнения требований руководителя. Правила соблюдения личной гигиены. Время употребления жидкости в походе.

### 1.2. Снаряжение. Личное и групповое. (2 часа)

*Теория.* Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу.

### **1.3. Порядок движения на маршруте. Сигнализация в движении. (2 часа)**

*Теория.* Расположения участников похода в группе. Роль направляющих и замыкающих. Команды и способы их передачи.

*Практика.* Сигналы в движении. Виды сигналов и способы их передачи.

### **1.4. Организация туристского быта на привалах и ночлегах. (2 часа)**

*Практика.* Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала. Основные требования к месту привала. 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. Уборка места лагеря перед уходом группы.

### **1.5. Установка палаток. (2 часа)**

*Практика.* Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

### **1.6. Виды костров и способы разведения. (1 час)**

*Практика.* Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Способы разведения огня в разных погодных условиях. Порядок закладки и типы дров.

### **1.7. Ремонтный набор: индивидуальный и групповой. (1 час)**

*Теория.* Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра. Роль ремонтного мастера в походе. Состав индивидуального ремонтного набора.

## **Раздел 2. Первая медицинская помощь - 18 часов**

### **2.1. Виды кровотечений и способы их остановки. (2 часа)**

*Теория.* Алгоритм оказания неотложной помощи. Причины возникновения неотложных состояний. Задачи первой доврачебной помощи. Первоочередные мероприятия. Виды кровотечений - артериальное, венозное, капиллярное, внутреннее.

*Практика.* Способы остановки пальцевым прижатием, сгибанием конечности, давящей повязкой, с помощью жгута и другие. Правила наложения жгута. Положения пострадавшего при кровотечениях.

### **2.2. Оказание помощи при ушибах и растяжениях. (2 часа)**

*Теория.* Виды травм. Правильное определение травмы.

*Практика.* Порядок действий при получении травмы. Способы фиксации конечности.

### **2.3. Оказание помощи при переломах (2 часа)**

*Теория.* Виды переломов. Способы определения травмы. Действия при переломах.

*Практика.* Остановка кровотечения при переломе. Способы фиксации травмированного участка.

### **2.4. Оказание первой помощи при ожоге и обморожении. (2 часа)**

*Теория.* Степени ожогов и обморожений. Действия при каждой степени. Как предотвратить обморожение.

*Практика.* Первая помощь при ожогах до приезда скорой помощи.

### **2.5. Оказание первой помощи при аллергии, тепловом и солнечном ударе.**

**(2 часа)**

*Теория.* Действия при аллергии. Основные аллергены. Предотвращение теплового и солнечного удара.

*Практика.* Первая помощь при получении теплового или солнечного удара.

### **2.6. Оказание первой помощи при отравлении. (2 часа)**

*Теория.* Виды и причины отравлений.

*Практика.* Порядок действий при отравлении.

### **2.7. Наложение повязок. (2 часа)**

*Теория.* Виды повязок.

*Практика.* Способы их наложения.

### **2.8. Способы транспортировки пострадавшего. (2 часа)**

*Теория.* Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от вида, тяжести травмы, количества людей, оказывающих помощь.

*Практика.* Простейшие подручные средства для транспортировки. Транспортировка.

### **2.9. Аптечка индивидуальная и групповая. (2 часа)**

*Теория.* Составы групповой и индивидуальной аптечки. Особенности состава аптечки в походе.

*Практика.* Составление индивидуальной и групповой аптечки.

## **Раздел 3. Пешеходный туризм - 20 часов**

### **3.1. Основы пешеходного туризма. (2 часа)**

*Теория.* Особенности пешего похода. Правила соревнований по группе дисциплин «дистанция» и «маршрут». Виды пешеходных дистанций, классы. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. Требования к снаряжению и участникам соревнований.

### **3.2. Виды и способы преодоления препятствий. (4 часа)**

*Теория.* Какие препятствия бывают в походе и способы их преодоления. Командная работа при преодолении препятствий. Страховка товарища и самостраховка.

*Практика.* Преодоление препятствий индивидуально и группой. Спуски, подъёмы, брод, навесная переправа и другие. Отработка технических приёмов пешеходного туризма.

### **3.3. Питание в походе. (2 часа)**

*Теория.* Значение правильного питания в походе. Варианты организации питания в однодневном походе, походе выходного дня. Организация питания в походе. Составление меню. Обязанности дежурных по кухне.

### **3.4. Особенности снаряжения в пешем походе. (4 часа)**

*Теория.* Техника безопасности при работе со снаряжением. Перечень личного и группового снаряжения для пешего похода. Требования к личному снаряжению и одежде туриста. Виды рюкзаков и спальных мешков.

*Практика.* Порядок укладки рюкзака. Правильная подгонка рюкзака к туристу. Распределение общественного снаряжения среди участников похода.

### **3.5. Туристические узлы и их применение. (4 часа)**

*Теория.* Виды и назначение туристских узлов. Узлы для выполнения технических приёмов пешеходного туризма. Физические качества: сила, выносливость, ловкость, гибкость, быстрота.

*Практика.* Выполнение упражнений по вязке основных туристских узлов: прямой, встречный, встречная восьмёрка, грейпвайн, проводник восьмёрка, двойной проводник, австрийский проводник, карабинная удавка, штык, стремя, булинь, симметричный схватывающий, брамшкотовый и другие.

### **3.6. Общая физическая подготовка. (4 часа)**

*Теория.* Влияние физических упражнений на укрепление организма, повышение работоспособности.

*Практика.* Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты, координации. Спортивные и подвижные игры.

## **Раздел 4. Ориентирование на карте и местности - 18 часов**



#### **4.1. План местности. Топографическая карта и спортивная карта. (4 часа)**

*Теория.* Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических и спортивных карт. Основы составления плана местности.

*Практика.* Составление плана местности.

#### **4.2. Условные знаки топографических и спортивных карт. (4 часа)**

*Теория.* Определение роли топографии и топографических карт, значение карт для туристов. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Особенности изображения местности на картах ориентирования.

*Практика.* Чтение и изображение условных знаков топографических и спортивных карт.

#### **4.3. Ориентирование по сторонам горизонта. (4 часа)**

*Теория.* Способы ориентирования по сторонам горизонта. Сопоставление карты с местностью. Склонение магнитной стрелки, погрешность в измерениях.

*Практика.* Измерение расстояния «на глаз» и шагами. Работа с компасом.

#### **4.4. Движение по азимуту. Работа с компасом. (4 часа)**

*Теория.* Правильность определения азимута на карте и местности. Особенности выбора ориентиров.

*Практика.* Определение азимута. Движение по азимуту. Работа с компасом.

#### **4.5. Определение сторон света по природным объектам. (2 часа)**

*Теория.* Способы определения сторон света в природе. Действия заблудившегося человека.

*Практика.* Определение сторон света в лесу по деревьям, муравейникам, мху и т.д. Определение сторон света по звёздному небу.

### **Раздел 5. Лыжный туризм - 30 часов**

#### **5.1. Особенности лыжного туризма. (2 часа)**

*Теория.* Особенности лыжных походов. Требования к участникам в зимних походах. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.

#### **5.2. Предотвращение обморожений и первая помощь при получении обморожения. (2 часа)**

*Теория.* Способы предотвратить обморожение. Порядок действий при обморожении.

*Практика.* Отработка действий при обморожении.

### **5.3. Особенности снаряжения и организации лыжных походов. (4 часа)**

*Теория.* Требования к общественному и личному снаряжению. Особенности зимней одежды. Лыжный инвентарь. Одежда и обувь для занятий на лыжах.

*Практика.* Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Подготовка, смазка лыж перед занятием и походом.

### **5.4. Техника передвижения на лыжах. Скользящий шаг. (4 часа)**

*Практика.* Обучение движению на лыжах скользящим шагом.

### **5.5. Техника передвижения на лыжах: Попеременный двушажный ход. (4 часа)**

*Практика.* Обучение передвижению на лыжах попеременным двушажным ходом.

### **5.6. Спуск. Устойчивое положение. Способы торможения. (4 часа)**

*Практика.* Обучению техники спуска на лыжах. Обучение способам торможения на лыжах - плугом, полуплугом, торможение падением.

### **5.7. Подъём разными способами: «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой».**

**(4 часа)**

*Практика.* Обучение технике подъёма на лыжах разными способами — ёлочкой, полуёлочкой, лесенкой.

### **5.8. Разворот на месте способом переступания. (2 часа)**

*Практика.* Обучение развороту на лыжах на месте способом переступания.

### **5.9. Общая физическая подготовка. (4 часа)**

*Теория.* Влияние физических упражнений на укрепление организма, повышение работоспособности. Физические качества: сила, выносливость, ловкость, гибкость, быстрота, координация, равновесие. Размеренная ходьба на лыжах способствует укреплению здоровья, развитию выносливости и закаливанию организма.

*Практика.* Упражнения на развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты, координации, равновесия. Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Спортивные и подвижные зимние игры.

## **Раздел 6. Краеведение - 18 часов**

### **6.1. История Тамбовской области. (2 часа)**

*Теория.* Первые поселения. Родной край, его природные особенности, история.

### **6.2. «Путешествие» по карте Тамбовской области. Географическое положение. (2 часа)**

*Теория.* Возникновение городов Тамбовской области. Краткие сведения об истории и культурных традициях края.

### **6.3. Климатические условия. Полезные ископаемые. Почвы. Реки и озёра. (2 часа)**

*Теория.* В какой климатическом поясе мы живём. Особенности климата Тамбовской области. Виды полезных ископаемых и почв. Крупный реки и озёра. Реки, пригодные для водного туризма.

### **6.4. Растения и животные Тамбовской области. (2 часа)**

*Теория.* Виды растений и животных Тамбовской области. Особенности их распределения по территории.

### **6.5. Охрана природы. Заповедник Воронинский. (2 часа)**

*Теория.* Охраняемые природные объекты в Тамбовской области. История возникновения и организация работы Воронинского заповедника.

### **6.6. Тамбовская область в годы Великой Отечественной Войны. (2 часа)**

*Теория.* История Тамбовской области в годы Великой Отечественной Войны.

### **6.7. Тамбовская область в годы Гражданской войны. (2 часа)**

*Теория.* История Тамбовской области в годы Гражданской войны – Антоновское восстание (1920-1921 года).

### **6.8. Выдающиеся люди Тамбовской области. (2 часа)**

*Теория.* Учёные, спортсмены, актёры и другие прославившиеся люди, известные земляки, связанные с Тамбовской областью.

### **6.9. Общественно-полезная деятельность в путешествии. (2 часа)**

*Практика.* Охрана природы, благоустройство ландшафта.

## **Раздел 7. Водный туризм - 24 часа**

### **7.1. Особенности водного туризма. (2 часа)**

*Теория.* Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия. Общегеографические сведения о реках и озерах в районе путешествия. Разработка маршрута. Запасные варианты маршрута. Подведение итогов путешествия. Формы отчётов.

### **7.2. Особенности снаряжения для водного туризма. (2 часа)**

*Теория.* Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Требования к общественному и личному снаряжению. Одежда туриста-водника.

### **7.3. Питание в водном походе. (2 часа)**

*Теория.* Значение правильной организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Режим питания в походе и калорийность пищи. Пополнение пищевых запасов в пути.

*Практика.* Составление меню и раскладки для водного похода выходного дня и для категорийного похода.

### **7.4. Естественные и искусственных препятствия и способы их преодоления. (2 часа)**

*Практика.* Имитация препятствий, способы их преодоления, команды капитанов.

### **7.5. Тактика водного похода. (2 часа)**

*Теория.* Понятие о тактике в водном путешествии. Распорядок дня. Режим и график движения. Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Место руководителя при движении нескольких судов. Связь и сигнализация.

### **7.6. Сборка и разборка байдарки. (4 часа)**

*Практика.* Устройство байдарок. Подготовка и походное оборудование байдарок. Особенности сборки и разборки байдарку. Тренировка сборки и разборки.

### **7.7. Техника гребли на байдарке. (6 часов)**

*Теория.* Основы управления байдаркой. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в байдарке.

*Практика.* Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи

весел и руля. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход, к берегу, высадка. Погрузка и разгрузка байдарок.

#### **7.8. Действия в нештатных ситуациях. (4 часа)**

*Теория.* Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности.

*Практика.* Предпоходная проверка снаряжения байдарок и профилактический осмотр их в походе. Практическое занятие с применением спасательных средств. Значение сработанности группы и роль дисциплины. Спасательные работы. Отработка действий в аварийных ситуациях.

#### **Итоговое занятие. (2 часа)**

*Практика.* Подведение итогов учебного год. Зачет.

#### **8. Зачётные походы выходного дня, степенные и категорийные походы (вне сетки часов)**

#### **9. Участие в слётах и соревнованиях (вне сетки часов)**

### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

По итогам реализации программы «Юный турист» после первого года обучения ожидаются следующие результаты:

#### *Предметные результаты*

#### **Основы туризма:**

##### *Знать:*

- основы безопасности на занятиях и в походах;
- правила поведения в природной среде;
- личное и групповое снаряжение для похода;
- принципы водообеспечения и организации питания в походе;
- требования к стоянкам, природоохранные мероприятия при организации стоянок;
- виды костров и способы их разведения.
- туристские узлы и их применение;

##### *Уметь:*

- соблюдать правила поведения в природной среде;
- подобрать личное и групповое снаряжение для похода, правильно его использовать;
- составлять меню и готовить пищу на костре;
- организовать стоянку;
- вязать туристские узлы.

## **Первая медицинская помощь**

### *Знать:*

- состав медицинской аптечки;
- алгоритм оказания первой помощи при ушибах, растяжениях, ожоге, обморожении, отравлении и аллергии;
- правила наложения повязок;
- способы транспортировки пострадавшего.

### *Уметь:*

- комплектовать походную аптечку;
- накладывать повязки;
- оказывать первую помощь при тепловом и солнечном ударе, ожогах и обморожениях, различных травмах;
- транспортировать пострадавшего.

## **Виды туризма**

### *Знать:*

- технику безопасности при проведении туристских походов;
- основные виды туризма, характеристики и особенности каждого вида;
- понятия о личном снаряжении;
- основы подготовки к походу;
- правила организации питания в походе;
- правила движения в походе, способы преодоления препятствий.

### *Уметь:*

- укладывать рюкзак, подгонять снаряжение;
- ремонтировать личное снаряжение;
- соблюдать режим движения;
- использовать тактику пешеходного туризма;
- владеть техникой передвижения на лыжах;
- собирать и разбирать байдарку;
- применять основные элементы гребли;
- владеть общей физической подготовкой;

## **Ориентирование на карте и местности**

### *Знать:*

- понятие «топографическая карта» и «спортивная карта», их отличия;
- масштаб и его виды, использование карт в туризме;
- способы определения расстояний по карте;
- условные знаки топографических и спортивных карт;
- устройство компаса и правила работы с ним;
- стороны горизонта, методы определения сторон горизонта (по местным признакам, по компасу).

### *Уметь:*

- определять расстояние на местности визуально;
- определять расстояние по карте и на местности;

- определять стороны горизонта по компасу и природным объектам;
- определять азимут и двигаться по нему.

### **Краеведение**

#### *Знать:*

- географию, историю, достопримечательности и экскурсионные объекты Тамбовской области;
- особенности климата, растительного и животного мира Тамбовской области.

#### ***Метапредметные результаты:***

- определять цель похода в целом и личную цель участия в нем;
- разрабатывать план подготовки похода;
- самостоятельно определять и контролировать своё время;
- принимать решения в проблемной ситуации;
- формулировать собственное мнение, аргументировать свою точку зрения;
- организовывать взаимодействие со всеми участниками похода;
- понимать, принимать и выполнять различные роли участника похода;

#### ***Личностные результаты:***

##### *Сформированность:*

- учебно-познавательного интереса к занятиям туризмом;
- устойчивого интереса к культуре, истории, традициям малой Родины;
- уважительного и бережного отношения к природе;
- желание заботиться о своём здоровье;
- умения различать основные нравственно-этические понятия и оценивать свои поступки с точки зрения правил поведения и этики;
- осознания себя частью коллектива;
- понимания потребности вести здоровый образ жизни, развиваться физически;
- умения командного взаимодействия, стремления к взаимовыручке и взаимопомощи;
- проявления дисциплинированности, самостоятельности; упорства в достижении цели.

### 1.3. Содержание программы Учебный план – 2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, (модуля) темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практик а	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	Анкетирование
<b>1.</b>	<b>Основы туризма.</b>	<b>21</b>	<b>6</b>	<b>15</b>	
1.1	Основы безопасности на занятиях и в походах.	1	1	0	Тестирование
1.2	Виды костров и способы разведения.	2	1	1	Опрос Практическое задание
1.3	Личная гигиена туриста, питьевой режим	1	1	0	Опрос Тестирование
1.4	Снаряжение. Личное и групповое.	2	1	1	Опрос Практическая работа
1.5	Порядок движения на маршруте. Сигнализация в движении.	2	1	1	Опрос
1.6	Ремонтный набор: индивидуальный и групповой.	1	1	0	Опрос
1.7	Организация туристского быта на привалах и ночлегах.	3	0	3	Опрос
1.8.	Установка палаток.	3	0	3	Практическое задание
1.9	Общая физическая подготовка.	6	0	6	Спортивная тренировка
<b>2.</b>	<b>Первая медицинская помощь</b>	<b>24</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	
2.1	Виды кровотечений и способы их остановки.	3	1	2	Опрос Практическое задание
2.2	Оказание помощи при ушибах, растяжениях и переломах.	3	1	2	Опрос Практическое задание
2.3	Оказание первой помощи при ожоге и обморожении.	3	2	1	Опрос Практическое задание
2.4	Оказание первой помощи при аллергии, эпилепсии, солнечном ударе.	3	2	1	Опрос Практическое задание
2.5	Оказание первой помощи при отравлении.	3	2	1	Опрос Практическое задание
2.6	Способы транспортировки пострадавшего. Наложение повязок.	3	1	2	Опрос Практическое задание



2.7	Общая физическая подготовка.	6	0	6	Спортивная тренировка
<b>3.</b>	<b>Пешеходный туризм</b>	<b>33</b>	<b>10</b>	<b>23</b>	
3.1	Основы пешеходного туризма.	2	2	0	Опрос
3.2	Виды и способы преодоления препятствий.	4	2	2	Спортивная тренировка
3.3	Питание в походе.	3	2	1	Опрос
3.4	Особенности снаряжения в пешем походе.	6	3	3	Проведение похода выходного дня
3.5	Туристические узлы и их применение.	3	1	2	Опрос Проведение похода выходного дня
3.6	Общая физическая подготовка.	6	0	6	Спортивная тренировка
3.7	Однодневный зачётный поход.	9	0	9	Наблюдение
<b>4.</b>	<b>Ориентирование на карте и местности</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	
4.1	План местности.	3	1	2	Опрос Практическое задание
4.2	Условные знаки топографических и спортивных карт.	3	1	2	Практическое задание
4.3	Ориентирование по сторонам горизонта.	3	1	2	Практическая работа
4.4	Движение по азимуту. Работа с компасом.	3	1	2	Опрос Практическая работа
4.5	Определение сторон света по природным объектам.	3	1	2	Практическая работа
4.6	Игра «Найди клад» на местности.	3	0	3	Практическое задание
4.7	Общая физическая подготовка.	6	0	6	Спортивная тренировка
<b>5.</b>	<b>Лыжный туризм</b>	<b>48</b>	<b>4</b>	<b>44</b>	
5.1	Особенности лыжного туризма.	2	2	0	Опрос Тестирование
5.2	Особенности снаряжения и организации лыжных походов.	4	2	2	Опрос Спортивная тренировка
5.3	Техника передвижения на лыжах: скользящий шаг.	6	0	6	Контрольная тренировка.
5.4	Техника передвижения на лыжах: попеременный двушажный ход.	6	0	6	Проведение степенного похода
5.5	Спуск. Устойчивое положение. Способы торможения.	6	0	6	Проведение степенного

					похода
5.6	Подъём разными способами: «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой».	6	0	6	Проведение степенного похода
5.7	Разворот на месте способом переступания.	3	0	3	Контрольная тренировка.
5.8	Общая физическая подготовка.	6	0	6	Спортивная тренировка
5.9	Однодневный зачётный поход.	9	0	9	Наблюдение
<b>6.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	
6.1	Путешествие» по карте Тамбовской области. Изучение районов путешествия	3	3	0	Опрос
6.2	Тамбовская область в годы Великой Отечественной войны.	3	3	0	Опрос Викторина
6.3	Выдающиеся люди Тамбовской области и города Котовска.	3	3	0	Опрос Подготовка докладов
6.4	Прошлое и настоящее города Котовска.	3	3	0	Опрос Викторины
6.5	Общественно-полезная деятельность в путешествии.	3	3	0	Наблюдение
6.6	Конкурс лучших краеведов.	3	3	0	Подготовка докладов
<b>7.</b>	<b>Водный туризм</b>	<b>42</b>	<b>7</b>	<b>35</b>	
7.1	Особенности водного туризма. Тактика водного похода.	3	2	1	Опрос Практическое задание
7.2	Особенности снаряжения для водного туризма. Питание в водном походе.	3	1	2	Опрос Практическая работа
7.3	Естественные и искусственные препятствия и способы их преодоления.	3	0	3	Контрольная тренировка
7.4	Сборка и разборка байдарки.	6	0	6	Проведение категорийного похода
7.5	Техника гребли на байдарке.	9	3	6	Проведение категорийного похода
7.6	Действия в нестандартных ситуациях.	3	1	2	Контрольная тренировка
7.7	Общая физическая подготовка.	6	0	6	Спортивная тренировка
7.8	Однодневный зачётный поход.	9	0	9	Проведение похода выходного дня

	<b>Итоговое занятие</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	Зачёт
<b>8.</b>	<b>Степенные и категорийные походы (вне сетки часов)</b>				
<b>9.</b>	<b>Участие в слётах и соревнованиях (вне сетки часов)</b>				
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>65</b>	<b>151</b>	

## Содержание учебного плана

### **Вводное занятие. (3 часа)**

*Теория.* Беседа о туризме и о работе учебной группы, о значении туризма для человека. Инструктаж по ТБ. Правила поведения туристов в природной среде.

## **Раздел 1. Основы туризма - 21час**

### **1.1. Основы безопасности на занятиях и в походах. (1 час)**

*Теория.* Правила техники безопасности у водоемов, при разведении костров, работе с пилой и топором. Правила поведения во время различных природных явлений. Правила поведения при встрече с дикими животными. Правила поведения и организация движения группы на маршруте. Необходимость неукоснительного выполнения требований руководителя.

### **1.2. Виды костров и способы разведения. (2 часа)**

*Теория.* Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

*Практика.* Способы разведения огня в разных погодных условиях. Порядок закладки и типы дров.

### **1.3. Личная гигиена туриста, питьевой режим. (1 час)**

*Теория.* Правила соблюдения личной гигиены. Время употребления жидкости в походе.

### **1.4. Снаряжение. Личное и групповое. (2 часа)**

*Теория.* Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трёхдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы.

*Практика.* Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

### **1.5. Порядок движения на маршруте. Сигнализация в движении. (2 часа)**

*Теория.* Расположения участников похода в группе. Роль направляющих и замыкающих. Команды и способы их передачи.

*Практика.* Сигналы в движении. Виды сигналов и способы их передачи.

### **1.6. Ремонтный набор: индивидуальный и групповой. (1 час)**

*Теория.* Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра. Роль ремонтного мастера в походе. Состав индивидуального ремонтного набора.

### **1.7. Организация туристского быта на привалах и ночлегах. (3 часа)**

*Практика.* Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

### **1.8. Установка палаток. (3 часа)**

*Практика.* Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

### **1.9. Общая физическая подготовка. (6 часов)**

*Практика.* Влияние физических упражнений на укрепление организма, повышение работоспособности. Общеразвивающие разминочные упражнения. Специальные упражнения для развития физических качеств. Специальные подготовительные туристские упражнения. Спортивные и подвижные игры.

## **Раздел 2. Первая медицинская помощь - 24 часа**

### **2.1. Виды кровотечений и способы их остановки. (3 часа)**

*Теория.* Алгоритм оказания неотложной помощи. Причины возникновения неотложных состояний. Задачи первой доврачебной помощи. Первоочередные мероприятия. Виды кровотечений - артериальное, венозное, капиллярное, внутреннее.

*Практика.* Способы остановки пальцевым прижатием, сгибанием конечности, давящей повязкой, с помощью жгута и другие. Правила наложения жгута. Положения пострадавшего при кровотечениях.

## **2.2. Оказание помощи при ушибах, растяжениях и переломах. (3 часа)**

*Теория.* Виды травм. Правильное определение травмы.

*Практика.* Порядок действий при получении травмы. Способы фиксации конечности.

## **2.3. Оказание первой помощи при ожоге и обморожении. (3 часа)**

*Теория.* Степени ожогов и обморожений. Действия при каждой степени.  
Как

предотвратить обморожение.

*Практика.* Первая помощь при ожогах до приезда скорой помощи.  
Первая помощь при обморожениях.

## **2.4. Оказание первой помощи при аллергии, эпилепсии, солнечном ударе.**

**(3 часа)**

*Теория.* Основные аллергены. Причины появления аллергии. Порядок действий при эпилепсии. Предотвращение солнечного удара и первая помощь при получении его.

*Практика.* Действия при аллергии. Первая помощь при получении солнечного удара.

## **2.5. Оказание первой помощи при отравлении. (3 часа)**

*Теория.* Виды отравлений и первая помощь.

*Практика.* Порядок действий при отравлении.

## **2.6. Способы транспортировки пострадавшего. Наложение повязок. (3 часа)**

*Теория.* Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от вида, тяжести травмы, количества людей, оказывающих помощь.

*Практика.* Простейшие подручные средства для транспортировки.

Транспортировка. Виды повязок и способы их наложения.

## **2.7. Общая физическая подготовка. (6 часов)**

*Практика.* Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты, координации. Спортивные и подвижные игры.

## **Раздел 3. Пешеходный туризм - 33 часа**

### **3.1. Основы пешеходного туризма. (2 часа)**

*Теория.* Особенности пешего похода. Правила соревнований по группе дисциплин «дистанция» и «маршрут». Виды пешеходных дистанций, классы. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. Требования к снаряжению и участникам

соревнований. Понятие о системе оценки и таблице штрафов. Требования к степенным и категорийным походам.

### **3.2. Виды и способы преодоления препятствий. (4 часа)**

*Теория.* Какие препятствия бывают и способы их преодоления. Командная работа при преодолении препятствий. Страховка товарища и самостраховка.

*Практика.* Преодоление препятствий индивидуально и группой. Спуски, подъёмы, брод, навесная переправа и другие. Отработка технических приёмов пешеходного туризма. Прохождение этапов дистанций 1 класса: лично, связкой, группой.

### **3.3. Питание в походе. (3 часа)**

*Теория.* Значение правильного питания в походе. Варианты организации питания в однодневном походе, походе выходного дня и категорийных походах.

*Практика.* Организация питания в походе. Составление меню. Обязанности дежурных по кухне.

### **3.4. Особенности снаряжения в пешем походе. (6 часов)**

*Теория.* Техника безопасности при работе со снаряжением. Перечень личного и группового снаряжения для пешего похода. Требования к личному снаряжению и одежде туриста. Виды рюкзаков и спальных мешков.

*Практика.* Порядок укладки рюкзака. Правильная подгонка рюкзака к туристу. Распределение общественного снаряжения среди участников похода.

### **3.5. Туристические узлы и их применение. (3 часа)**

*Теория.* Виды и назначение туристских узлов. Узлы для выполнения технических приёмов пешеходного туризма.

*Практика.* Отработка и закрепление навыков вязки туристских узлов на скорость, за спиной, без контроля зрения. Применение туристских узлов в различных ситуациях.

### **3.6. Общая физическая подготовка. (6 часов)**

*Практика.* Влияние физических упражнений на укрепление организма, повышение работоспособности. Физические качества: сила, выносливость, ловкость, гибкость, быстрота, координация, равновесие. Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты, координации. Спортивные и подвижные игры.

### **3.7. Однодневный зачётный поход. (9 часов)**

*Практика.* Однодневный туристический поход – это передвижение на небольшие расстояния на местности без ночлега. На основе разработанного маршрута составляется рабочий план похода, в котором указывается, в какое

время и на каком участке маршрута должна находиться группа. До выхода на маршрут с юными туристами проводится инструктаж по технике безопасности во время движения, при разжигании костров на стоянках, при встрече в пути с дикими животными и змеями.

#### **Раздел 4. Ориентирование на карте и местности - 24 часа**

##### **4.1. План местности. (3 часа)**

*Теория.* Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических и спортивных карт. Основы составления плана местности.

*Практика.* Составление плана местности.

##### **4.2. Условные знаки топографических и спортивных карт. (3 часа)**

*Теория.* Определение роли топографии и топографических карт, значение топографических карт для туристов. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Понятие о карте. Особенности изображения местности на картах ориентирования.

*Практика.* Чтение и изображение условных знаков топографических и спортивных карт. Расчёт расстояния на карте с помощью линейки, нитки.

##### **4.3. Ориентирование по сторонам горизонта. (3 часа)**

*Теория.* Способы ориентирования по сторонам горизонта. Сопоставление карты с местностью. Склонение магнитной стрелки, погрешность в измерениях.

*Практика.* Измерение расстояния «на глаз» и шагами. Работа с компасом.

##### **4.4. Движение по азимуту. Работа с компасом. (3 часа)**

*Теория.* Правильность определения азимута на карте и местности. Особенности выбора ориентиров.

*Практика.* Определение азимута. Движение по азимуту. Работа с компасом.

##### **4.5. Определение сторон света по природным объектам. (3 часа)**

*Теория.* Способы определения сторон света в природе. Действия заблудившегося человека.

*Практика.* Определение сторон света в лесу по деревьям, муравейникам, мху и т.д. Определение сторон света по звёздному небу.

##### **4.6. Игра «Найди клад на местности». (3 часа)**

*Практика.* Игра укрепляет здоровье, воспитывает инициативу, наблюдательность, внимание, зрительную память, находчивость, решительность в действиях; приучает умению ориентироваться по солнцу,

компасу, читать условные знаки, знать приёмы сигнализации, работать в команде.

#### **4.7. Общая физическая подготовка. (6 часов)**

*Практика.* Практические занятия по освоению навыков физической подготовки. Общеукрепляющие упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Лёгкая атлетика. Спортивные и народные игры. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения с предметами: с короткой и длинной скакалкой; с набивными мячами. Преодоление завалов: простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъёмы). Переправа через условное болото по наведённым кладям (жердям), по кочкам. Переправа по бревну.

### **Раздел 5. Лыжный туризм - 48 часов**

#### **5.1. Особенности лыжного туризма. (2 часа)**

*Теория.* Особенности лыжных походов. Требования к участникам в зимних походах. Правила безопасности на занятиях лыжной подготовки.

#### **5.2. Особенности снаряжения и организации лыжных походов. (4 часа)**

*Теория.* Требования к общественному и личному снаряжению. Особенности зимней одежды. Лыжный инвентарь. Одежда и обувь для занятий на лыжах.

*Практика.* Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.

#### **5.3. Техника передвижения на лыжах: скользящий шаг. (6 часов)**

*Практика.* Обучение движению на лыжах скользящим шагом.

#### **5.4. Техника передвижения на лыжах: попеременный двушажный ход.**

**(6 часов)**

*Практика.* Обучение передвижению на лыжах попеременным двушажным ходом.

#### **5.5. Спуск. Устойчивое положение. Способы торможения. (6 часов)**

*Практика.* Обучение технике спуска на лыжах. Обучение способам торможения на лыжах - плугом, полуплугом, торможение падением.

#### **5.6. Подъём разными способами: «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой».**

**(6 часов)**



*Практика.* Обучение технике подъёма на лыжах разными способами - ёлочкой, полуёлочкой, лесенкой.

### **5.7. Разворот на месте способом переступания. (3 часа)**

*Практика.* Обучение развороту на лыжах на месте способом переступания.

### **5.8. Общая физическая подготовка. (6 часов)**

*Практика.* Для подготовки к лыжному походу нужна специальная тренировка, которая выработает устойчивость к длительному пребыванию на морозе, умение дышать холодным воздухом и не простудиться. Кроме того, необходимо приобрести навыки длительного передвижения на лыжах, овладеть техникой подъёмов, спусков, поворотов. Размеренная ходьба на лыжах способствует укреплению здоровья, развитию выносливости и закаливанию организма. Постоянные лыжные тренировки приучат правильно определять погодные условия и выбирать подходящую одежду, ухаживать за лыжами, оценивать свои возможности, распределять свои силы.

### **5.9. Однодневный зачётный поход. (9 часов)**

*Практика.* Однодневный зачётный поход отличается от обычной лыжной прогулки и требует более тщательной подготовки. Ведь на протяжении нескольких часов туристы подвергаются воздействию низких температур, пронизывающего ветра. А оказываясь на девственно-белом, нетронутым поле, затрачивают силы для пробивания лыжни. На основе разработанного маршрута составляется рабочий план похода, в котором указывается, в какое время и на каком участке маршрута должна находиться группа. До выхода на маршрут с юными туристами проводится инструктаж по технике безопасности во время движения, при разжигании костров на стоянках, при встрече в пути с дикими животными.

## **Раздел 6. Краеведение - 18 часов**

### **6.1. «Путешествие» по карте Тамбовской области. Изучение районов путешествия. (3 часа)**

*Теория.* Интересные места для проведения походов и экскурсий. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

### **6.2. Тамбовская область в годы Великой Отечественной Войны. (3 часа)**

*Теория.* История Тамбовской области в годы Великой Отечественной Войны.

### **6.3. Выдающиеся люди Тамбовской области и города Котовска. (3 часа)**

*Теория.* Учёные, спортсмены, актёры и другие прославившиеся люди, известные земляки, связанные с Тамбовской областью.

#### **6.4. Прошлое и настоящее города Котовска. (3 часа)**

*Теория.* Котовск: от создания рабочего поселка до Великой Отечественной войны. История города Котовска. Знаменитые котовчане.

#### **6.5. Общественно-полезная деятельность в путешествиях. (3 часа)**

*Практика:* Охрана природы и памятников культуры в походе, краеведческие исследования.

#### **6.6. Конкурс лучших краеведов. (3 часа)**

*Практика:* Подготовка докладов.

### **Раздел 7. Водный туризм - 42 часа**

#### **7.1. Особенности водного туризма. Тактика водного похода. (3 часа)**

*Теория.* Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия. Общегеографические сведения о реках и озёрах в районе путешествия. Место руководителя при движении нескольких судов. Связь и сигнализация. Выбор линии движения в различных условиях плавания. Понятие о тактике в водном путешествии.

*Практика.* Разработка маршрута. Запасные варианты маршрута. Распорядок дня. Режим и график движения. Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Подведение итогов путешествия. Формы отчётов

#### **7.2. Особенности снаряжения для водного туризма. Питание в водном походе. (3 часа)**

*Теория.* Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Требования к общественному и личному снаряжению. Одежда туриста-водника. Значение правильной организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Режим питания в походе и калорийность пищи. Пополнение пищевых запасов в пути.

*Практика.* Составление меню и раскладки для водного похода выходного дня и для категорийного похода.

#### **7.3. Естественные и искусственных препятствия и способы их преодоления.**

**(3 часа)**

*Практика.* Имитация препятствий, способы их преодоления, команды капитанов.

#### **7.4. Сборка и разборка байдарки. (6 часов)**

*Практика.* Устройство байдарок. Подготовка и походное оборудование байдарок. Особенности сборки и разборки байдарки. Тренировка сборки и разборки байдарки.

#### **7.5. Техника гребли на байдарке. (9 часов)**

*Теория.* Основы управления байдаркой. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в байдарке.

*Практика.* Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел и руля. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход, к берегу, высадка. Погрузка и разгрузка байдарок.

#### **7.6. Действия в нештатных ситуациях. (3 часа)**

*Теория.* Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности.

*Практика.* Предпоходная проверка снаряжения и байдарок и профилактический осмотр их в походе. Практическое занятие с применением спасательных средств. Значение сработанности группы и роль дисциплины. Спасательные работы. Отработка действий в аварийных ситуациях.

#### **7.7. Общая физическая подготовка. (6 часов)**

*Практика.* Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость. Упражнения для развития ловкости. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне. Упражнения для развития силы. Подтягивание на перекладине. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Спортивные и подвижные игры.

#### **7.8. Однодневный зачётный поход. (9 часов)**

*Практика.* Водные походы по рекам доступны людям с любым уровнем физической подготовки. Правильно подобранное снаряжение и грамотно спланированные стоянки позволяют получать удовольствие на протяжении похода, не чувствуя себя рабом на галерах.

Для сплава используются байдарки - узкие, длинные лодки с заостренным носом и кормой. Управляют ими при помощи двухлопастных весел. Достоинства байдарки заключаются в том, что она обладает хорошей устойчивостью, может легко передвигаться на мелководье и в местах с бурной растительностью.

На основе разработанного маршрута составляется рабочий план похода, в котором указывается, в какое время и на каком участке маршрута должна находиться группа. До выхода на маршрут с юными туристами проводится инструктаж по технике безопасности во время движения, при разжигании костров на стоянках, при встрече в пути с дикими животными и змеями.

### **Итоговое занятие. (3 часа)**

*Практика.* Подведение итогов учебного года. Зачет.

## **8. Степенные и категорийные походы (вне сетки часов)**

## **9. Участие в слётах и соревнованиях (вне сетки часов)**

### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

По итогам реализации программы «Юный турист» после второго года обучения ожидаются следующие результаты:

#### *Предметные результаты*

#### **Основы туризма:**

##### *Знать:*

- основы безопасности на занятиях и в походах;
- правила поведения в природной среде;
- личное и групповое снаряжение для похода; состав ремонтного набора;
- принципы водообеспечения и организации питания в походе;
- требования к бивакам, природоохранные мероприятия при организации биваков;
- виды костров и способы их разведения;
- туристские узлы и их применение.

##### *Уметь:*

- соблюдать правила поведения в природной среде;
- подобрать личное и групповое снаряжение для похода, правильно его использовать;
- составлять меню и готовить пищу на костре;
- организовать бивак;
- разводить костёр;
- вязать туристские узлы.

#### **Первая медицинская помощь**

##### *Знать:*

- состав медицинской аптечки;
- алгоритм оказания первой помощи при ушибах, переломах и растяжениях, ожоге, обморожении, отравлении и аллергии;
- правила наложения повязок;
- способы транспортировки пострадавшего.

##### *Уметь:*

- комплектовать походную аптечку;
- накладывать повязки;
- оказывать первую помощь при тепловом и солнечном ударе, ожогах и обморожениях, различных травмах;
- транспортировать пострадавшего.

## **Виды туризма**

*Знать:*

- технику безопасности при проведении туристских походов;
- основные виды туризма, характеристики и особенности каждого вида;
- понятия о личном и групповом снаряжении;
- основы подготовки к походу;
- правила организации питания в походе;
- правила движения в походе, способы преодоления препятствий.

*Уметь:*

- укладывать рюкзак, подгонять снаряжение;
- ремонтировать личное и групповое снаряжение;
- составлять меню на группу;
- соблюдать режим движения;
- использовать тактику пешеходного туризма;
- владеть техникой передвижения на лыжах;
- собирать и разбирать байдарку;
- применять основные элементы гребли;
- владеть общей физической подготовкой;

## **Ориентирование на карте и местности**

*Знать:*

- понятие «топографическая карта» и «спортивная карта», их отличия;
- масштаб и его виды, использование карт в туризме;
- способы определения расстояний по карте;
- условные знаки топографических и спортивных карт;
- устройство компаса и правила работы с ним;
- стороны горизонта, методы определения сторон горизонта (по местным признакам, по компасу).

*Уметь:*

- определять расстояние на местности визуально;
- определять расстояние по карте и на местности;
- определять стороны горизонта по компасу и природным объектам;
- определять азимут и двигаться по нему.

## **Краеведение**

*Знать:*

- географию, историю, достопримечательности и экскурсионные объекты Тамбовской области;
- особенности климата, растительного и животного мира Тамбовской области.

### ***Метапредметные результаты:***

- определять цель похода в целом и личную цель участия в нем, включая преобразование практической задачи в познавательную;
- планировать пути достижения целей, т.е. разрабатывать план подготовки похода;
- самостоятельно определять и контролировать своё время;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы.
- формулировать собственное мнение, аргументировать свою точку зрения;
- определять способы и организовывать взаимодействие со всеми участниками похода;
- понимать, принимать и выполнять различные роли участника похода.
- строить логические рассуждения;
- самостоятельно выработать алгоритмы деятельности для выхода из экстремальных и проблемных ситуаций.

### ***Личностные результаты:***

#### ***Сформированность:***

- учебно-познавательного интереса к занятиям туризмом;
- устойчивого интереса к культуре, истории, традициям малой Родины;
- уважительного и бережного отношения к природе;
- умения определять и использовать благоприятные факторы, влияющие на здоровье, желание заботиться о своем здоровье;
- умения различать основные нравственно-этические понятия и оценивать ситуации, свои поступки с точки зрения правил поведения и этики;
- осознания себя частью коллектива, ориентации на позитивные взаимоотношения со сверстниками и взрослыми;
- понимания причин успешности в спортивной деятельности ценностного отношения к здоровью, потребности вести здоровый образ жизни, развиваться физически;
- умения командного взаимодействия, стремления к взаимовыручке и взаимопомощи;
- проявления дисциплинированности, самостоятельности; упорства в достижении цели.

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

**2.1 Календарный учебный график**

*Календарный учебный график* /комплекс основных характеристик образования и определяющая даты начала и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель и часов, продолжительность каникул/

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1 сентября	31 мая	36 недель	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	1 сентября	31 мая	36 недель	216 часов	2 раза в неделю по 3 часа

Продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа.

*Календарный учебный график* /сроки контрольных процедур, организованных выездов, экспедиций и т.п.; составляется для каждой учебной группы (ФЗ № 273, ст.2, п.92; ст. 47, п.5) (Приложение 1).

**2.2. Условия реализации программы**

***Материально-техническое обеспечение***

Для проведения теоретических занятий по программе необходим учебный кабинет, оборудованный мебелью: столами, стульями по количеству учащихся в группе. Учебный кабинет также используется для проведения теоретических занятий и практических занятий разделов «Основы туризма», «Ориентирование на карте и местности», «Краеведение», «Первая медицинская помощь».

Практические занятия разделов «Лыжный туризм», «Пешеходный туризм», «Водный туризм» проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе в зависимости от сезона и погодных условий.

***Перечень оборудования:***

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1	Рюкзак	Комплект на группу
2	Коврик теплоизоляционный	Комплект на группу
3	Спальный мешок	Комплект на группу
4	Палатки туристские (2-4 местные)	Комплект на группу
	Веревка основная (40 м)	3 шт.
	Веревка вспомогательная (40 м)	2 шт.
	Петли прусика (веревка 8 мм)	Комплект на группу
	Система страховочная	Комплект на группу
	Карабин туристский	Комплект на группу
	Альпеншток	Комплект на группу

Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки	Комплект на группу
Палатка зимняя с печкой	1 шт.
Волокуши	3 шт.
Байдарки	8 шт.
Спасательные жилеты	Комплект на группу
Топор	1 шт.
Пила двуручная	1 шт.
Пила ручная	1 шт.
Трос костровый	1 шт.
Тринога костровая	1 шт.
Лопата саперная	1 шт.
Набор туристских котелков (7,8,10 литров)	2 шт.
Набор посуды для приготовления пищи	1 шт.
Тент от дождя	1 шт.
Газовая горелка туристическая	2 шт.
Рукавицы костровые	4 шт.
Медицинская аптечка	2 шт.
Ремонтный набор	2 шт.
Компас жидкостный	Комплект на группу
Призмы со стойками для ориентирования	20 шт.
Компостеры для отметки на КП	20 шт.
Секундомер электронный	2 шт.
Курвиметр	2 шт.
Лента мерная 15-20 м	1 шт.
Термометр наружный	2 шт.
Карандаши цветные, чертежные	Комплект на группу
Учебные плакаты «Туристские узлы»	Комплект на группу
Карты топографические, спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	Комплект на группу
Компьютер, принтер, сканер	1/1/1
Атласы и определители	Комплект на группу

### **Информационное обеспечение**

Компьютер, принтер, телевизор, музыкальный центр.

### **Дидактические материалы**

Раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, упражнения, задания, наглядные материалы.

### **Методическое обеспечение**

Туристская эстафета, викторины, туристские игры по разделам программы (*Приложение 3*).

### **Кадровое обеспечение**

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование и



соответствующую подготовку по профилю деятельности, имеет удостоверение инструктора детско-юношеского туризма.

### **2.3. Формы аттестации**

Для оценки результативности освоения разделов/тем программы применяются *текущий контроль и промежуточная аттестация* (итоговая диагностика).

Текущий контроль осуществляется после изучения темы. Проводится в формах: опрос, тестирование, викторины.

Промежуточная аттестация (итоговая диагностика) проводится по окончании срока реализации программы в форме зачета.

#### ***Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов***

- начальная диагностика, промежуточная аттестация, итоговый контроль;

- выполнение контрольных нормативов;  
- соревнования (по видам туризма, по топографии, основам медицинских знаний, соответствующим разделам и темам программы);

#### ***Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:***

- грамоты и дипломы соревнований;  
- аналитический материал по итогам психологической диагностики;  
- зачётная классификационная книжка спортсмена государственного образца.

Одной из основных форм предъявления и демонстрации образовательных результатов является портфолио учащегося, включающее подтверждение общественно-признанных достижений: дипломы, грамоты, благодарственные письма, сертификаты участника мастер-классов, городских акций, описание исследовательских, творческих и социальных проектов, видеоматериалы, фотографии, статьи в СМИ и др.

### **2.4. Оценочные материалы**

Для определения достижения обучающимися планируемых результатов используются следующие методы педагогической диагностики: тестирование, наблюдение, анализ результатов спортивных соревнований.

В течение всего учебного года проходят зачётные походы.

Для выявления результативности обучения используются различные оценочные материалы:

- фиксация результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (*Приложение 2*);

- тестирование по темам программы:

<https://horoshevo-o-team.ru/test-symbols.php>

<https://learningapps.org/display?v=prxkst6yk21>

- викторины, туристские игры по разделам программы (*Приложение 3*)

## 2.5. Методические материалы

### *Особенности организации образовательного процесса*

Образовательный процесс осуществляется очно. Образовательный процесс осуществляется в разновозрастной группе постоянного состава. При определении весовых, объёмных нагрузок, интенсивности тренировок образовательный процесс реализуется на принципах дифференциации и индивидуализации: учёт физического, функционального, половозрастного, морально-волевого развития каждого подростка.

В течение учебного года предусматривается организация и проведение зачётных туристских походов.

### Методическое обеспечение программы 1-2 год обучения

№п /п	Раздел программы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
	<b>Вводное занятие.</b>	Компьютер. Презентация «Экстрим»	Рассказ, просмотр презентации Словесный, Графический, Игровой, Наглядный,	Опрос  Анкетирование
1.	<b>Основы туризма.</b>	Карта России, области. Компьютер. Снаряжение (палатки, спальники, коврики), Шнуры.	Рассказ, объяснение. Занятие-практикум. Практическое занятие. Словесный, Наглядный, Исследовательский, Игровой.	Тестирование Опрос Практическая работа Спортивная тренировка
2,	<b>Первая медицинская помощь</b>	Аптечка. Необходимые медикаменты и перевязочный материал для практических занятий.	Беседа, Практические занятия. Словесный. Графический. Наглядный.	Опрос Практическое задание Спортивная тренировка
3.	<b>Пешеходный туризм</b>	Карта России, области. Компьютер. Туристское снаряжение, веревки Туристское снаряжение, веревки. Жерди, штормовки,	Беседа, Тренировка. Практические занятия. Словесный. Графический. Исследовательский. Игровой.	Опрос Проведение похода выходного дня Спортивная тренировка

		веревки.	Наглядный.	
4.	<b>Ориентирование на карте и местности</b>	Карта области. Карты отдельных участков области. Условные знаки. Компас.	Беседа. Практические занятия. Тренировка. Словесный. Графический. Исследовательский. Игровой. Наглядный.	Опрос Практическая работа Практическое задание Спортивная тренировка
5.	<b>Лыжный туризм</b>	Карта области. Карты отдельных участков области. Туристское снаряжение, веревки. Жерди, штормовки.	Занятие-практикум. Комплексное занятие. Практическое занятие. Спортивно-туристские соревнования Иллюстративно-объяснительный метод, метод упражнений и заданий	Опрос Тестирование Практическая работа Контрольная тренировка, Проведение степенного похода Спортивная тренировка
6.	<b>Краеведение</b>	В кабинете: фильмы, презентации, показ снаряжения. Туристское снаряжение, веревки, В спортзале: скамейки, канат, стенка, мячи. На улице: естественные препятствия	Беседа. Практические занятия. Словесный. Графический. Исследовательский. Игровой. Наглядный.	Опрос Викторины Подготовка докладов Наблюдение
7.	<b>Водный туризм</b>	Личное и групповое туристское снаряжение	Спортивно-туристские соревнования Иллюстративно-объяснительный метод, метод упражнений и заданий	Опрос Практическая работа Контрольная тренировка Проведение категорийного похода
	<b>Итоговое занятие</b>	Туристское снаряжение, веревки. Туристический маршрут.	Беседа, Практические занятия.	Зачёт

## 2.6. Воспитательный потенциал программы «Юный турист»

Программа воспитательной работы составлена согласно Программе воспитательной работы образовательного учреждения. В общей системе

деятельности педагога, планирование воспитательной работы является неотъемлемой частью. Воспитательная работа направлена на создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося.

Продуманное планирование обеспечивает её чёткую организацию, намечает перспективы работы, способствует реализации определённой системы воспитания. Программа воспитания творческого объединения «Юный турист» предназначена для реализации мероприятий совместной деятельности детей, педагога и родителей. Программа построена на основании Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

Цель воспитательной работы: создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося.

### План воспитательной работы

№ п/п	Направленн е воспитатель ной работы	Наименован ие мероприятия	Срок выполнени я	Ответственны й исполнитель	Планируемый результат
1	Работа с родителями	Родительские собрания в творческом объединении	Сентябрь, Май	Мельников А.С.	Обсуждение текущих вопросов, постановка задач на год, подведение итогов
2	Работа с родителями	Индивидуаль ная работа с родителями детей, которые участвуют в туристически х похода и слётах.	Перед мероприяти ем.	Мельников А.С.	Проблемные вопросы, индивидуальн ая деятельность.
3	Духовно- нравственное	Поход или поездка с экскурсией в храм. Встреча и общение с высокодуховн ыми людьми. Беседы на занятиях.	1-2 раза в год. Беседы регулярные.	Мельников А.С.	Формирование духовно- нравственных качеств личности. Воспитание любви к жизни и окружающим.

4	Общекультурное	День здоровья. День Победы. Всероссийские праздники и патриотические мероприятия, организуемые учреждением.	В течение года.	Педагоги-организаторы ДДТ	Развитие активной жизненной позиции и чувства патриотизма.
5	Общеинтеллектуальное	Конкурсы. Выполнение исследовательского задания в походе.	В течение года	Мельников А.С.	Получение новых знаний и навыков работы с новыми материалами.
6	Гражданско-патриотическое воспитание.	Праздник «Защитников отечества» и «День Победы 9 мая», а также посещение мемориалов на маршруте.	В течение года	Педагоги-организаторы ДДТ	Воспитание любви и уважения к Отечеству и традиционным ценностям.
7	Физическое воспитание	Соревнования. Тренировки. Спортивные походы.	В течение года	Мельников А.С.	Развитие физических качеств. Выполнение спортивных разрядов. Завоевание призовых мест в соревнованиях
8	Здоровьесберегающее	Беседы на тему «Безопасность жизнедеятельности»	В течение года	Мельников А.С.	Формирование у учащихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих.

## 2.7. Список литературы

### Литература для педагога:

1. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. - М.: Профиздат, 1985.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
5. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. - М.: ФиС, 1968.
6. Волович В.Г. Академия выживания. - М.: ТОЛК, 1996.
7. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
8. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М., ЦРИБ «Турист», 1986.
9. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М.: Профиздат, 1990.
10. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
11. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 1978.
12. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984.
13. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
14. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. - М.: ФТЦДЮТиК, 2006.
15. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. 2-ое изд. - М.: ФТЦДЮТиК, 2008.
16. Константинов Ю.С. Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма: учебник для ВУЗов. - СПб.: СПб- ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.
17. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму - М.: ФТЦДЮТиК, 2008.
18. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). - М.: ФТЦДЮТиК, 2008.
19. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для ВУЗов.- М.: Советский спорт, 2009.

20. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1997.
21. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
22. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
23. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. - М.: ФиС, 1988.
38. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
39. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: учебное пособие для ВУЗов. - М.: Академия, 2004.
40. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
41. Остапец-Свешников А. А.- Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. - М.: Педагогика, 1985.
42. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И.- М.: Просвещение, 1991.
43. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1993.
44. Рыжавский Г.Я. Биваки - М.:ЦДЮТур МО РФ, 1995.
45. Уховский Ф.С. Урок ориентирования - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
46. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. - М.: Профиздат, 1986.
47. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
48. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: ФиС, 1983.
49. Энциклопедия туриста. - М.: Научное издат. «Большая Российская энциклопедия», 1993

#### **Литература для детей:**

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Бардин К. Азбука туризма. - М.; Просвещение, 1981.
3. Балабанов И.В. Узлы. - М.: 2006.
4. Боленко С. Школа выживания. - М.: Коловрат, 1994.

5. Голицын С. Хочу быть топографом. - М.: издат. детской литературы, 1953.
6. Гостюшин А.В. Азбука выживания. - М.: Знание, 1995.
7. Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации. - М.: Арманд-пресс, 2000
8. Ильичев А. Зимняя аварийная ситуация. - М.: МГЦТК «Дорога» 1991.
9. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
10. Константинов Ю.С., Персии А.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. - Словарь юного туриста-краеведа. - М.: АНО «ЦНПРО», 2014.
11. Кричевский Р.Л. ,Дубовская Е.М. Социальная психология малой группы. - М.: 2001.
12. Кругов А.И. Задачник по краеведению. - М.: Русское слово, 2006.
13. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи.- СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
14. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий - М.: ЦДЮТ РФ, 1998.
15. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - М.: ФиС, 1988.
16. Цвелюк Г.Е. Азы безопасности. - М.: Просвещение, 1994.



## Приложение 1

### Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» (базовый уровень).

**1 год обучения - 144 часа в год**

**Группа**

Место проведения занятия – МБОУ «СОШ №3 с УИОП»

Время проведения занятия:

Количество часов – 4 часа в неделю

/2 раза по 2 часа с перерывом между занятиями 10 мин/

№ п / п	Месяц	Форма занятия	Часы	Тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	Беседа. Инструктаж	2	<b>Вводное занятие.</b> Роль туризма в жизни человека. Правила поведения туристов	Опрос
2	Сентябрь	Лекция	2	<b>Основы туризма.</b> Основы безопасности на занятиях и в походах. Личная гигиена туриста, питьевой режим.	Тестирование Опрос
3	Сентябрь	Лекция Презентация	2	Снаряжение. Личное и групповое.	Практическая работа
4	Сентябрь	Лекция, Практикум	2	Порядок движения на маршруте. Сигнализация в движении.	Опрос
5	Сентябрь	Практикум	2	Организация туристского быта на привалах и ночлегах.	Опрос
6	Сентябрь	Практикум	2	Установка палаток.	Практическое задание
7	Сентябрь	Практикум	2	Виды костров и способы разведения. Ремонтный набор индивидуальный и групповой.	Опрос практическое задание
8	Сентябрь	Лекция, практикум	2	<b>Первая медицинская помощь</b> Виды кровотечений и способы их остановки	Опрос, Практическое задание
9	Октябрь	Лекция, практикум	2	Оказание помощи при ушибах и растяжениях.	Опрос Практическое задание
10	Октябрь	Лекция, практикум	2	Оказание помощи при переломах.	Опрос Практическое задание

11	Октябрь	Лекция, практикум	2	Оказание первой помощи при ожоге и обморожении.	Опрос Практическое задание
12	Октябрь	Лекция, практикум	2	Оказание первой помощи при аллергии, тепловом и солнечном ударе.	Опрос Практическое задание
13	Октябрь	Лекция, практикум	2	Оказание первой помощи при отравлении.	Опрос Практическое задание
14	Октябрь	Лекция, практикум	2	Наложение повязок.	Практическое задание
15	Октябрь	Лекция, практикум	2	Способы транспортировки пострадавшего.	Опрос Практическое задание
16	Октябрь	Лекция Практикум	2	Аптечка индивидуальная и групповая.	Опрос
17	Ноябрь	Презентация	2	<b>Пешеходный туризм.</b> Основы пешеходного туризма.	Опрос
18	Ноябрь	Поход	4	Виды и способы преодоления препятствий	Проведение похода выходного дня
19				Командная работа при преодолении препятствий. Страховка товарища и самостраховка.	
20	Ноябрь	Лекция	2	Питание в походе.	Опрос
21	Ноябрь	Поход	4	Особенности снаряжения в пешем походе.	Проведение похода выходного дня
22				Порядок укладки рюкзака. Распределение общественного снаряжения.	
23	Ноябрь	Практикум	4	Туристические узлы и их применение. Узлы для связывания веревок одинакового и разного диаметра.	Проведение похода выходного дня
24				Узлы для крепления к опоре. Узлы для выполнения технических приемов пешеходного туризма.	
25	Ноябрь	Практикум	4	Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений на развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты, координации.	Спортивная тренировка

26	Декабрь			Спортивные и подвижные игры.	
27	Декабрь	Практикум	4	<b>Ориентирование на карте и местности.</b> План местности.	Опрос Практическое задание
28	Декабрь	Лекция, практикум		Топографическая карта и спортивная карта.	
29	Декабрь	Лекция, практикум	4	Условные знаки топографических и спортивных карт.	Практическое задание
30	Декабрь	Лекция, практикум		Изображение условных знаков топографических и спортивных карт. Масштабы топографических и спортивных карт.	
31	Декабрь	Лекция, практикум	4	Ориентирование по сторонам горизонта.	Практическое задание
32	Декабрь			Измерение расстояния «на глаз» и шагами. Работа с компасом.	
33	Декабрь	Лекция, практикум	4	Движение по азимуту. Работа с компасом.	Опрос Практическая работа
34	Январь			Определение азимута. Движение по азимуту.	
35	Январь	Лекция, практикум	2	Определение сторон света по природным объектам.	Практическая работа
36	Январь	Лекция, практикум	2	<b>Лыжный туризм.</b> Особенности лыжного туризма.	Опрос Тестирование
37	Январь	Лекция Учебный фильм	2	Предотвращение обморожений и первая помощь при получении обморожения.	Опрос Практическая работа
38	Январь	Лекция, практикум	4	Особенности снаряжения и организации лыжных походов.	Опрос Практическая работа
39	Январь			Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.	
40	Январь	Лекция, практикум	4	Техника передвижения на лыжах: скользящий шаг.	Контрольная тренировка, проведение степенного похода
41	Январь			Закрепление навыков передвижения скользящим шагом.	
42	Февраль	Практикум	4	Техника передвижения на лыжах: попеременный двушажный ход.	Контрольная тренировка, проведение

43	Февраль			Закрепление навыков передвижения попеременным двушажным ходом.	степенного похода
44	Февраль	Практикум	4	Спуск. Устойчивое положение. Способы торможения.	
45	Февраль			Техника торможения на лыжах. Торможение плугом, полуплугом, падением.	
46	Февраль	Практикум	4	Подъём разными способами: «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой».	
47	Февраль			Закрепление навыков подъёма способами «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой».	
48	Февраль	Практикум	2	Разворот на месте способом переступания.	Контрольная тренировка
49	Февраль	Практикум	4	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости. Ходьба на лыжах.	Спортивная тренировка
50	Март			Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры.	
51	Март	Практикум	2	<b>Краеведение.</b> История Тамбовской области.	Опрос
52	Март	Лекция Показ видео	2	«Путешествие» по карте Тамбовской области. Географическое положение.	Опрос Викторины
53	Март	Лекция	2	Климатические условия. Полезные ископаемые. Почвы. Реки и озёра.	Опрос
54	Март	Лекция	2	Растения и животные Тамбовской области.	Опрос Викторины
55	Март	Лекция	2	Охрана природы. Заповедник Воронинский.	Опрос
56	Март	Лекция Учебный фильм	2	Тамбовская область в годы Великой Отечественной войны.	Опрос Подготовка докладов
57	Март	Лекция Показ видео	2	Тамбовская область в годы Гражданской войны.	Опрос Подготовка докладов
58	Апрель	Встреча с интересными людьми	2	Выдающиеся люди Тамбовской области.	Опрос
59	Апрель	Самостоятельная работа	2	Общественно-полезная деятельность в путешествии.	Наблюдение

60	Апрель	Лекция Показ видео	2	<b>Водный туризм.</b> Особенности водного туризма.	Опрос
61	Апрель	Лекция	2	Особенности снаряжения для водного туризма.	Опрос
62	Апрель	Лекция Практическая работа	2	Питание в водном походе.	Опрос Практическая работа
63	Апрель	Лекция, практикум	2	Естественные и искусственные препятствия и способы их преодоления.	Контрольная тренировка
64	Апрель	Практикум Тренировочное занятие	2	Тактика водного похода.	Опрос Практическое задание
65	Апрель	Практикум	4	Сборка и разборка байдарки.	Проведение категорийного похода
66	Май	Лекция, практикум		Устройство байдарок. Подготовка и походное оборудование байдарок.	
67	Май	Практикум	6	Техника гребли на байдарке. Элементы гребли. Работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп.	
68	Май	Лекция, практикум		Основы управления байдаркой. Инструктаж по технике безопасности.	
69	Май	Тренировочное занятие		Управление байдаркой при помощи весел и руля. Основные маневры. Погрузка и разгрузка байдарок.	
70	Май	Практикум	4	Действия в нештатных ситуациях. Виды аварий, их причины.	Контрольная тренировка
71	Май	Лекция, практикум		Спасательные работы. Отработка действий в аварийных ситуациях.	
72	Май	Практикум Презентация	2	<b>Итоговое занятие.</b> Подведение итогов учебного года.	Зачёт

## Группа

Место проведения занятия – МБОУ «СОШ №3 с УИОП»

Время проведения занятия:

Количество часов – 6 часов в неделю

/2 раза по 3 часа с перерывом между занятиями 10 мин/

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Часы	Тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	Беседа. Инструктаж	3	<b>Вводное занятие.</b> Роль туризма в жизни человека. Правила поведения туристов	Анкетирование
2	Сентябрь	Лекция Практикум	3	<b>Основы туризма.</b> Основы безопасности на занятиях и в походах. Виды костров и способы разведения.	Опрос Тестирование Практическое задание
3	Сентябрь	Лекция Практикум	3	Личная гигиена туриста, питьевой режим. Снаряжение. Личное и групповое.	Опрос Тестирование Практическая работа
4	Сентябрь	Лекция, практикум	3	Порядок движения на маршруте. Сигнализация в движении. Ремонтный набор: индивидуальный и групповой.	Опрос
5	Сентябрь	Практикум	3	Организация туристского быта на привалах и ночлегах.	Опрос
6	Сентябрь	Практикум	3	Установка палаток.	Практическое задание
7	Сентябрь	Практикум	6	Общая физическая подготовка. Специальные упражнения для развития физических качеств.	Спортивная тренировка
8	Сентябрь			Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры.	
9	Октябрь	Лекция, Показ видео	3	<b>Первая медицинская помощь</b> Виды кровотечений и способы их остановки	Опрос, Практическое задание
10	Октябрь	Лекция, практикум	3	Оказание помощи при ушибах, растяжениях и переломах.	Опрос Практическое задание
11	Октябрь	Лекция, практикум	3	Оказание первой помощи при ожоге и обморожении.	Опрос Практическое задание
12	Октябрь	Лекция, практикум	3	Оказание первой помощи при аллергии, эпилепсии, солнечном ударе.	Опрос Практическое задание

13	Октябрь	Лекция, практикум	3	Оказание первой помощи при отравлении.	Опрос Практическое задание
14	Октябрь	Лекция, практикум	3	Способы транспортировки пострадавшего. Наложение повязок.	Опрос Практическое задание
15	Октябрь	Лекция, практикум	6	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты, координации.	Спортивная тренировка
16	Октябрь			. Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры.	
17	Ноябрь	Лекция Учебный фильм	3	<b>Пешеходный туризм.</b> Основы пешеходного туризма. Виды и способы преодоления препятствий	Опрос
18	Ноябрь	Практикум	3	Виды и способы преодоления препятствий	Спортивная тренировка
19	Ноябрь	Практикум	3	Питание в походе.	Опрос
20	Ноябрь	Практикум	6	Особенности снаряжения в пешем походе. Техника безопасности при работе со снаряжением.	Проведение похода выходного дня  Опрос
21				Порядок укладки рюкзака. Распределение общественного снаряжения	
22	Ноябрь	Лекция Практикум	3	Туристические узлы и их применение	
23	Ноябрь	Практикум Тренировка	6	Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений на развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты, координации.	Спортивная тренировка
24	Ноябрь			Спортивные и подвижные игры.	
25	Ноябрь	Практикум	9	Однодневный зачётный поход. Инструктаж по технике безопасности.	Наблюдение
26	Ноябрь	Практикум		Действия на стоянке. Разжигание костра.	
27	Декабрь	Практикум		Уборка территории стоянки. Движение по маршруту в конечный пункт.	
28	Декабрь	Показ видео Практикум	3	<b>Ориентирование на карте и местности.</b> План	Опрос Практическое

				местности.	задание
29	Декабрь	Лекция, практикум	3	Условные знаки топографических и спортивных карт.	Практическое задание
30	Декабрь	Лекция, практикум	3	Ориентирование по сторонам горизонта.	Практическая работа
31	Декабрь	Лекция, практикум	3	Движение по азимуту. Работа с компасом.	Опрос Практическая работа
32	Декабрь	Лекция, практикум	3	Определение сторон света по природным объектам.	Практическая работа
33	Декабрь	Соревнование	3	Игра «Найди клад» на местности	Практическое задание
34	Январь	Практикум	6	Общая физическая подготовка. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий.	Спортивная тренировка
35	Январь	Практикум		Техника преодоления крутых склонов. Переправа через условное болото по наведённым кладям.	
36	Январь	Лекция, учебный фильм	3	<b>Лыжный туризм.</b> Особенности лыжного туризма. Правила безопасности. Особенности зимней одежды.	Опрос Тестирование
37	Январь	Лекция Практикум	3	Особенности снаряжения и организации лыжных походов. Строевые упражнения.	Опрос Спортивная тренировка
38	Январь	Лекция, практикум	6	Техника передвижения на лыжах: скользящий шаг.	Контрольная тренировка,
39	Январь			Закрепление навыков передвижения скользящим шагом.	
40	Январь	Лекция, практикум	6	Техника передвижения на лыжах: попеременный двушажный ход.	Проведение степенного похода
41	Январь			Закрепление навыков передвижения попеременным двушажным ходом.	
42	Февраль	Практикум	6	Спуск. Устойчивое положение. Способы торможения.	Проведение степенного похода



43	Февраль			Техника торможения на лыжах. Торможение плугом, полуплугом, падением	
44	Февраль	Практикум	6	Подъём разными способами: «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой».	Проведение степенного похода
45	Февраль			Закрепление навыков подъёма способами «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой».	
46	Февраль	Практикум	3	Разворот на месте способом переступания.	Контрольная тренировка
47	Февраль	Практикум	6	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости. Ходьба на лыжах.	Спортивная тренировка
48	Февраль			Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры.	
49	Февраль	Практикум	9	Однодневный зачётный поход. Инструктаж по технике безопасности.	Наблюдение
50	Март			Действия на стоянке. Разжигание костра.	
51	Март			Уборка территории стоянки. Движение по маршруту в конечный пункт.	
52	Март	Лекция Учебный фильм	3	<b>Краеведение.</b> «Путешествие» по карте Тамбовской области. Географическое положение.	Опрос
53	Март	Лекция Практикум	3	Тамбовская область в годы Великой Отечественной войны.	Опрос Викторины
54	Март	Встреча с интересным и людьми	3	Выдающиеся люди Тамбовской области и города Котовска.	Опрос Подготовка докладов
55	Март	Лекция	3	Прошлое и настоящее города Котовска.	Опрос Викторины
56	Март	Лекция Самостоятельная работа	3	Общественно-полезная деятельность в путешествии.	Наблюдение
57	Март	Самостоятельная работа	3	Конкурс лучших краеведов.	Подготовка докладов
58	Апрель	Лекция Показ видео	3	<b>Водный туризм.</b> Особенности водного	Опрос Практическое

				туризма. Тактика водного туризма.	задание
59	Апрель	Лекция Практикум	3	Особенности снаряжения для водного туризма. Питание в водном походе.	Опрос Практическая работа
60	Апрель	Лекция Практикум	3	Естественные и искусственные препятствия и способы их преодоления.	Контрольная тренировка
61	Апрель	Лекция	6	Сборка и разборка байдарки	Опрос Практическое задание
62	Апрель	Практикум		Устройство байдарок. Подготовка и походное оборудование байдарок.	
63	Апрель	Практикум	9	Техника гребли на байдарке. Основы управления байдаркой. Инструктаж по технике безопасности.	Проведение категорийного похода
64	Апрель			Элементы гребли. Управление байдаркой при помощи весел и руля. Требования к рулевому.	
65	Апрель			Выполнение команд рулевого. Погрузка и разгрузка байдарок.	
66	Май	Лекция, практикум	3	Действия в нестандартных ситуациях.	Контрольная тренировка
67	Май	Практикум	6	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости.	Спортивная тренировка
68	Май	Тренировочное занятие		Упражнения на развитие и расслабление мышц. Спортивные и подвижные игры.	
69	Май	Практикум	9	Однодневный зачётный поход. Разработка маршрута.	Проведение похода выходного дня
70	Май	Практикум		Инструктаж по технике безопасности во время движения.	
71	Май	Лекция, практикум		Инструктаж по технике безопасности при разжигании костров на стоянках, при встрече в пути с дикими животными.	
72	Май	Практикум	3	<b>Итоговое занятие.</b> Подведение итогов учебного года.	Зачёт



БЛАНКФИКСАЦИИРЕЗУЛЬТАТОВОСВОЕНИЯОБУЧАЮЩИМИСЯПРОГРАММЫ

Группа \_\_\_\_\_

№	Фамилия, имя обучающегося	Возраст	Предметные результаты																		Средний балл			Уровень				
			Ориентирование на карте и местности			Краеведение			Первая медицинская помощь			Туристско-бытовые навыки			Техника туризма			Общая физическая подготовка										
			В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И		
1																												
2																												
3																												
4																												
...																												

В – начальная диагностика  
Т – текущая диагностика  
И – итоговый контроль

О(4,6 – 5) -отличное усвоение  
Х(4– 4,5) -хорошее усвоение  
У(3– 3,9) -удовлетворительное усвоение

				Личностные												Метапредметные													
--	--	--	--	------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№	Фамилия, имя учащегося																																											
		Гражданская идентичность			Интерескультуре и истории			Мотивацияк занятиям			Учебно-познавательный интерес			Нравственно-этическая ориентация			Сформированность ЗОЖ			Целеполагание			Самоконтроль			Оценка деятельности			Работа с информацией			Коммуникативность			Сплоченность коллектива			Средний балл			Уровень			
		В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И				
1																																												
2																																												
3																																												
4																																												
...																																												

## Туристская эстафета

### Порядок выполнения заданий:

#### 1. Собери рюкзак.

Очень важно для туриста правильно собрать рюкзак. Нужно ничего не забыть и в то же время не брать лишнего, правильно уложить вещи. Команда согласовано проводит укладку рюкзака, застегивает каждую из его лямок и надевает на одного из членов своей команды. Судья фиксирует конечный результат. Затем члены команды быстро извлекают содержимое рюкзака и раскладывают его так, как было вначале.

#### 2. Вязка узлов.

Члены команды вытягивают карточку с названием узла из числа перечисленных: прямой, двойной проводник, восьмерка, схватывающий, проводник одним концом, булинь, стремя - и завязывают каждый свой узел.

#### 3. Преодоление болота.

Каждый из участников по очереди прыгает по кочкам, ступая на них одной ногой (10 кочек).

#### 4. Маятник.

Каждый участник при помощи маятника преодолевает расстояние длиной 3 - 4м.

#### 5. Зеленая аптека.

В походе бывает всякое: порежешься или натрешь ногу. Что делать? Где взять лекарство? А оно растет перед вами! Узнайте лекарственное растение по описанию и впишите в карточку-задание его название.

#### Карточка-задание

<i>Описание растения и его лекарственных свойств</i>	<i>Название растения</i>
Листья этого растения крупные, сложные. На верхушке стебля большое количество белых, розовых, фиолетовых цветков. Лекарственным свойством обладают корни. Используется как успокаивающее средство.	валериана
Колючий кустарник с плодами, имеющими окраску от оранжевой до темно-пурпурной и кисло-сладкий вкус. Используется для лечения малокровия, заболевания глаз, почек.	шиповник
Многолетнее раннецветущее растение, распространено на глиняных склонах, по оврагам. Используется как противовоспалительное средство при заболевании верхних дыхательных путей.	мать-и-мачеха
Водное растение, произрастающее на берегах прудов, озер, крупных размеров с толстым ползучим корневищем и цветочной стрелкой с мощным початком, усаженным мелкими зеленоватыми цветками.	айр

#### 6. Установка палатки.

Команда устанавливает палатку. Когда задание выполнено, команда выстраивается возле установленной палатки.

#### 7. Сбор грибов.

Нужно собрать грибы для супа. На площадке находятся карточки с изображением различных грибов. Члены команды должны по очереди принести в корзину своей команды только съедобные грибы.

*Ассортимент съедобных грибов:* сыроежка, белый гриб, подберезовик, опята, лисички, подосиновик, волнушки, рыжики, грузди, маслята.

*Ассортимент ядовитых грибов:* мухомор, бледная поганка, ложные опята.

## **8. Виды костров.**

Сложить из приготовленных поленьев костры - «звезда», «шалаш», «колодец».

## **Подведение итогов. Награждение победителей.**

### **Спортивно-туристская игра «Испытай себя»**

#### **Условия проведения**

Игра – соревнования «Испытай себя» состоит из отдельных этапов. На каждом этапе

команда выполняет задания. Участник, который не справляется с заданием, выбывает из игры. На следующем этапе команда отправляется без этого участника. Победители определяются по наибольшему количеству участников, дошедших до финиша. В случае равенства по наименьшему времени прохождения дистанции.

Команды стартуют по очереди через 5 минут.

#### **Перечень этапов:**

##### **1. «Висячие сады»**

Между деревьями навешены веревки определенным способом (лианы, паутинка, переправа и др.). Все этапы проходят без касания земли. За любое касание земли, участник выбывает.

##### **2. «Маятник» (Гарзанка)**

Участники преодолевают расстояние между контрольными линиями, держась руками за веревку или канат. За любое касание земли, участник выбывает.

##### **3. «Лестница-чудесница»**

Участники проползают по горизонтальной веревочной лестнице, не касаясь земли. За любое касание земли, участник выбывает.

##### **4. «Бабочка»**

Участник идет ногами по нижней веревке, держась руками за верхнюю веревку. За падение или любое касание земли, участник выбывает.

**5. «Кочки»** Участники команды связываются одной веревкой на расстоянии 3 метра друг от друга. Команда в связке проходит воображаемое болото по нарисованному мелом «кочкам» Падение участника – выбывание.

**6. «Переправа по качающимся бревнам»** Держась за перила, участникам необходимо переправиться по качающемуся бревну. Падение участника – выбывание.

## **7. «Мышеловка».**

Участники команды преодолевают препятствия в виде высоких (подлезть) и низких (перешагнуть) ворот. Главное – не сбить верхнюю планку.

**8. «Слепой траверс»** Участники с закрытыми глазами проходят этап «Траверс», держась за веревку. Если на одном пролете находится более 1 участника, тот, что оказался на пролете вторым, выбывает.

## **Игра-викторина**

### **Вопросы к викторине.**

#### **Топография**

- 1 Что означает кривая пунктирная линия (тропа)
- 2 Дайте определение – масштаб (степень уменьшения длины на карте по сравнению с местностью)
- 3 Что обозначает знак – треугольник, а внутри круг (пункт гос. геодезической сети)
- 4 Масштаб 1:25000, расстояние на карте 6 см, каково расстояние на местности (1,5 км = 1500 м = 150000см)
- 5 К какой группе топографических знаков относится знак – вырубка (почвенно-растительный покров)

#### **Ориентирование**

- 1 По какой звезде легко сориентироваться (по полярной)
- 2 Какой геометрической фигурой на карте обозначают начало ориентирования (треугольник)
- 3 Угол отсчитываемый по часовой стрелке от направления на север до заданного ориентира называется? (азимут)
- 4 Чему равен азимут направления на запад (270 градусов)
- 5 Назовите фамилию создателя самого популярного в России компаса? (компас Адрианова)

#### **Медицина**

- 1 Какое из кровотечений самое безопасное (капиллярное)
- 2 При какой степени ожога на коже появляются пузыри заполненные прозрачной жидкостью (при 2 степени ожога)
- 3 Какой вид раны носит точечный характер (колотые раны)
- 4 Какая повязка накладывается при венозном кровотечении (давящая)
- 5 Какова последовательность искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца при выполнении одним человеком (2 вдоха – 15 надавливаний)

#### **Туризм**

- 1 Должность участника похода ответственного за еду (зав, пит)
- 2 К какой группе узлов относится узел прямой (группа связывающие)
- 3 Из какого материала изготовлен туристский коврик (пенополиуретан)
- 4 Какова протяженность в км. пешеходного похода 1 категории сложности (130 км.)



- 5 Чему равно расстояние равное длине одной веревки (100 метров)

## ТУРИСТСКАЯ ВИКТОРИНА

1. Назовите несколько признаков предвидения погоды. Признаки ясной погоды, но облакам, дыму, ветру, температуре, туману на утренних и вечерних зорях; признаки дождя: по звездам (ночью), утренней заре, облакам, дыму, температуре, ветру — к вечеру. Признаки погоды по поведению пауков, по «цветам-барометрам».
2. Как ориентироваться по часам, местным предметам?
3. Назвать съедобные и ядовитые грибы и ягоды
4. Как выбрать место для привала?
5. Как составить смету для похода?
6. Какие существуют правила движения по маршруту?
7. Как правильно вести дневник похода?

## ВИКТОРИНА ПО ОРИЕНТИРОВАНИЮ

1. В любой солнечный день можно безошибочно определить направление «юг-север». В полдень солнце располагается над точкой юга. Как определить момент местного полдня?
2. В котором часу солнце находится на юге по нашим часам?
3. Солнце восходит приблизительно на востоке и заходит на западе. Когда оно бывает на востоке, юго-востоке, юге, юго-западе и западе?
4. Иногда мы называем одну из сторон какого-либо места северной, а противоположную — южной. Разделив нашу лесную поляну, назовите признаки северного и южного направления на ней.
5. Распространено мнение, что север легко определить по развитию ветвей, кроне и годовым кольцам на пнях. Можно ли определить, таким образом север в лесу?
6. Кора деревьев вокруг ствола деревьев неодинакова. С одной стороны, она грубее, с другой — эластичнее, глаже. Нет ли здесь связи со сторонами горизонта?
7. Вам, конечно, приходилось видеть камни, поросшие мхом и лишайником. Как по таким камням узнать направление на север?
8. Знаете ли вы, что растения могут служить «компасом»? Назовите растения, по которым можно определить северное направление?
9. Плоды различных растений и ягоды на открытой площадке созревают со всех сторон одинаково. Как в связи с этим по плодам и ягодам определить, где север?
10. Север часто определяют по Полярной звезде, которую находят по созвездию Большой Медведицы. По каким созвездиям, кроме Большой Медведицы, можно определить направление «север-юг»?

## ВИКТОРИНА О КОСТРЕ

1. Знаете ли вы, почему сухие дрова горят лучше, чем сырые?

2. Мы начинаем разжигать костер с помощью мелких щепок, хвороста, сухих веток ели, они лучше горят.

Почему?

3. Знаете ли Вы, что такое пламя костра? Похоже ли оно на светящуюся нить электронной лампы?

4. Если тихая погода, то пламя и дым костра поднимаются вверх. Что тянет их от земли?

5. Вы, конечно, слышали, что костер потрескивает. А почему?

6. Не раз случается, что искра от костра прожигает одежду туриста. Но что представляют из себя искры костра? Не одинаковы ли они с искрами, которые проскакивают при разрывании электрических проводов?

7. Дым костра поднимается очень высоко над землей. Этой особенностью пользуются для подачи сигналов бедствия. А что такое дым?

8. Над самым костром дым поднимается ровным столбом, но на некоторой высоте он начинает клубиться кудрявыми шапками. Что образует клубы?

9. В костре все время приходится подкладывать дрова, так как они сгорают. Где же вещество, сгорающее в огне?

10. Когда костер погаснет, воздух над кострищем столбом поднимается вверх. Посмотрите на какой-нибудь предмет сквозь этот теплый поток. Вы заметите, что предмет словно дрожит. Объясните это явление.

## Тесты «Первая медицинская помощь»

- 1) Первая помощь при обмороке?
- 2) Чего нельзя делать при эпилепсическом приступе?
- 3) Наступил на ржавый гвоздь.
- 4) Как уложить человек при травме позвоночника или переломе таза?
- 5) Действия при вывихе коленного сустава.
- 6) Максимальное время держания жгута летом и зимой?
- 7) Какие признаки при высоком давлении?
- 8) Перелом бедра, что нужно сделать?
- 9) Признаки отравления грибами?
- 10) Первая помощь при отравлении грибами?
- 11) Как транспортировать человека с переломом рёбер?
- 12) Действия при артериальном кровотечении и ноги?
- 13) Как остановить венозное кровотечение?
- 14) Как транспортировать пострадавшего по лестнице вверх?
- 15) Как правильно спасать утопающего?
- 16) Ожог кисти с волдырями. Что делать? Какую повязку накладывать?
- 17) Что делать при кровотечении из носа?
- 18) Действия при укусе змеи?
- 19) Чего нельзя делать при укусе змеи?
- 20) Действия при обморожении ног (обморожение 2 степени, волдыри).
- 21) Как и сколько нужно активированного угля при пищевом отравлении?
- 22) Какие меры необходимо предпринять для оказания первой помощи пострадавшему при тепловом или солнечном ударе?
- 23) Какую информацию и в какой последовательности сообщать в скорую помощь?
- 24) Как распознать отравление угарным газом и что делать?
- 25) Растяжение связок плеча, какие действия?
- 26) Что делать если человек захлебнулся, вы его достали, он на берегу. Ваши действия?
- 27) Порядок действий при электротравме?
- 28) Ножевое ранение в лёгкое, что делать?
- 29) Что делать с клещом, после того как его отцепили?
- 30) Как правильно принимать противоаллергенные таблетки?