

муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования Дом детского творчества  
муниципального района Давлекановский район Республика Башкортостан

Рассмотрено на методическом совете  
МБОУ ДО ДДТ  
Протокол №2 от 28.09.2020.



Утверждаю  
Директор МБОУ ДО ДДТ  
И.В. Петрова

приказ №35 от 30.09.2020.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Турист»  
(туристско-краеведческая направленность)**

Срок реализации программы: 3 года  
Предпочтительный возраст детей: 12-16 лет

Составил Габдульманов Фиргат Фаритович  
педагог дополнительного образования,  
учитель физической культуры  
МОБУ СОШ №1

Давлеканово-2020 г.

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно – правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г "Об образовании в Российской Федерации" № 273 - ФЗ;

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726 –р;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПин2.4.43172 – 14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ;

Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 г. "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

Указ Президента РФ от 24 марта 2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО»

Распоряжение МО и науки Российской Федерации «О внесении изменений в базисный Федеральный компонент ФГОС с учетом требований ГТО» от 23июня 2015г.

В основе школьного туризма лежат фундаментальные, не устаревающие принципы образования и воспитания: гуманно-демократический, концептуально-методологический, системно-целостный, творчески развивающий, личностно-ориентированный, созидательно-деятельностный. В структуре любой образовательной программы туризм может быть использован в качестве эффективной формы обучения. Туризм и спортивное ориентирование помогают учащимся в освоении учебных дисциплин по основам различных наук.

Туризм и краеведение являются одним из приоритетных направлений в воспитательной работе. Это дело не новое, но новизна состоит в том, что имеет более широкую педагогическую идею в плане воспитания духовности, физической выносливости, уважения и любви к природе своей Родины.

Никто из туристов не пошёл бы второй раз в поход, если бы на личном опыте не убедился, что всё виденное, пережитое, слышанное, пройденное, спетое у ночных костра оставляет такое впечатление и делает нашу жизнь настолько богаче, что по сравнению с этим все тяготы и неудобства туризма выглядят не имеющими значения мелочами.

Успех любого похода, экскурсии или путешествия во многом зависит от того, насколько хорошо путешественник сумеет определить, где он находится и в каком направлении следует идти дальше, т.е. от умения ориентироваться на местности.

Умение ориентироваться на местности приобретается в постоянном общении с природой, благодаря развитию наблюдательности и привычке быстро замечать и запоминать характерные детали местности.

Туризм - это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в идейно-политическом и военно-патриотическом воспитании учащихся. Он воспитывает у подрастающего поколения чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края, совершенствованию нравственного и физического воспитания личности.

Школьный туризм позволяет учителю осуществлять практически все виды профессиональной деятельности: учебную и воспитательную, научно – методическую, социально – педагогическую, культурно – просветительскую и др.

Походы и занятия спортивным ориентирование на незнакомой местности позволяют школьникам изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества.

Широкая доступность, красота природы края, способствуют популярности, как школьного туризма, так и спортивного ориентирования. Занятия в кружке способствуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу, участвовать в городских соревнованиях по спортивному ориентированию, экологических акциях и пропагандировать экологическую культуру среди местного населения.

Особое внимание уделяется прогнозированию перспектив развития ландшафта и выработке рекомендаций по его дальнейшему наиболее рациональному хозяйственному использованию.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Нельзя недооценивать и то, что детскому и особенно подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, необычности, к приключениям и романтике. Туризм - прекрасное средство, которое естественным путём удовлетворяет и такие, не всегда учитываемые взрослыми потребности ребят. Нужно помнить и о том, что в походе ребята раскрываются совсем с иной стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти свой подход к нему. Контакты, которые устанавливаются между взрослыми и ребятами в походе, как правило, гораздо более глубокие и душевые, чем в школе. Они способствуют настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что потом переносится в школу.

Разнообразные формы и методы позволяют вовлечь в процесс реализации программы широкий круг учащихся и учителей. Это позволяет создать своеобразную и благоприятную атмосферу общения, воспитания, коммуникативных связей и отношений. Данная программа комплексная и даёт возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, жизненные принципы и интерес к познанию окружающего мира.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

**Отличительной особенностью** этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

**Новизна** программы предполагает тесную связь с родителями воспитанников. В сетку часов включены отработки технических приемов совместно для детей и их родителей, на

которых воспитанники являются «судьями» и «постановщиками дистанции» для родителей в личном зачете на мини-соревнованиях, которые не включены в сетку.

### **Цель программы.**

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

### **Задачи.**

#### **1. В области образования:**

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

#### **2. В области воспитания**

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

#### **3. В области физической подготовки:**

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

### **Методы работы.**

1. Поисково - исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях)
2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях
3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей
4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

### **Формы работы.**

1. Активные: участие в туристических слетах, соревнованиях, военно-спортивных играх.
- 2.Полуактивные: практические занятия в помещениях и на местности.
3. Проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы.
4. Пассивные лекции, беседы, просмотр видеофильмов.

## **Этапы и сроки реализации.**

1. Подготовительно-организационный - сентябрь.
2. Основной (теоретический и практический) - октябрь - май.
3. Заключительный (итоговый туристический слёт, летние походы, жизнь в палаточных лагерях) – июнь.

Программа занятий рассчитана на 1 год обучения с обязательным прохождением зачетных походов, участием и судейством районных туристских мероприятий.

## **Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.**

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

## **По завершении обучения кружковцы должны**

### **знать:**

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

### **уметь:**

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

## **Формы подведения итогов реализации программы**

Основными формами подведения итогов являются: участие в соревнованиях, конкурсах, спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр.

### **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждого раздела**

**(4 часа в неделю)**

№	Название темы, раздела	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж ПТБ.	1	1	2	Устный опрос
2	Ознакомление видами туризма.	2		2	Устный опрос
3	История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта.	2		2	Устный опрос
4	Гигиена и здоровья. Организация похода.	2		2	Устный опрос
5	Питание в походе. Составление рациона.	2		2	Устный опрос
6	Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи.	2		2	Устный опрос
7	Снаряжение. Личное снаряжение.	1	1	2	Выполнение практического задания
8	Групповое снаряжение. Укладка в рюкзак личного снаряжения	2		2	Устный опрос
9	Сигналы бедствия. Теория и практика	1	1	2	Выполнение практического задания
10	Первые признаки заболевания.	2		2	Устный опрос
11	Первая медицинская помощь. Теория и практика	1	1	2	Выполнение контрольного задания
12	Ожоги и обморожения. Помощь утопающему.	1	1	2	Устный опрос
13	Устройство бивака.	2		2	Устный опрос
14	Работа с палаткой. Теория и практика .	1	1	2	Выполнение практического задания
15	Работа с палаткой. Оборудование походной постели.		2	2	Выполнение практического задания
16	Свёртывание лагеря. Теория и практика .	1	1	2	Тестирование
17	Костёр, его виды. Теория и практика .	1	1	2	Устный опрос
18	Разведение и поддержание костра.	2		2	Тестирование
19	Костровое хозяйство. Меры предосторожности.	2		2	Устный опрос
20	Топографические карты.	2		2	Выполнение контрольного задания
21	Спортивные карты.	2		2	Выполнение контрольного задания
22	Компас. Строение и работа с ним.	1	1	2	Выполнение контрольного задания
23	Приёмы ориентирования карты по		2	2	Выполнение

	компасу.				контрольного задания
24	Определение расстояний и работа с компасом.	1	1	2	Выполнение контрольного задания
25	Определение расстояний и работа с компасом.	1	1	2	Выполнение контрольного задания
26	Ориентирование. Первый способ ориентирования.	2		2	Выполнение контрольного задания
27	Ориентирование. Второй способ ориентирования.	2		2	Выполнение контрольного задания
28	Сопоставление двух способов ориентирования.	2			Выполнение контрольного задания
29	Азимут истинный и азимут магнитный.	2		2	Выполнение контрольного задания
30	Краеведение. История Давлекановского района, его культурное наследие.	2		2	Устный опрос
31	Давлеканово и его окрестности.	2		2	Устный опрос
32	Условные знаки. Работа с картами	1	1	2	Выполнение контрольного задания
33	Изготовление условных знаков.	1	1	2	Выполнение контрольного задания
34	Первая медицинская помощь зимой. Теория и практика .	1	1	2	Выполнение контрольного задания
35	Закрепление навыка чтения условных знаков.	2		2	Выполнение контрольного задания
36	Лыжный туризм. Туристский бивак в холодное время года.	2		2	Устный опрос
37	Рельеф местности.	2		2	Устный опрос
38	Географические особенности	2		2	Выполнение контрольного задания
39	Природный парк «Аслыкуль»	2		2	
40	Изображение рельефа местности на спортивных картах.	2		2	Выполнение контрольного задания
41	Закрепление практического навыка чтения рельефа.	2		2	Выполнение контрольного задания
42	Чтение карты.	2		2	Выполнение контрольного задания
43	Приёмы ориентирования карты.	2		2	Устный опрос
44	Способы определения точки стояния.			2	Устный опрос
45	Способы определения расстояний на местности.		2	2	Выполнение практического задания
46	Движение по азимуту.	1	1	2	Выполнение практического задания
47	Отклонение при движении по азимуту. Выход по азимуту на КП.	1	1	2	
48	Тактико-технические приёмы выбора пути движения.	2		2	Устный опрос
49	Вязка узлов.		2	2	Выполнение практического задания
50	Вязка узлов. Однодневные походы.		2	2	Выполнение практического задания
51	Техника и практика движения в			2	Устный опрос

	сложном пешеходном путешествии.			
52	Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии		2	
53	Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой.		2	Выполнение практического задания
54	Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Однодневные походы.		2	Выполнение практического задания
55	Подъём и спуск спортивным способом.		2	Выполнение практического задания
56	Теория. Различные виды переправ и их наведение.	2	2	Устный опрос
51	Практика. Различные виды переправ и их наведение.		2	Выполнение практического задания
58	Практика. Различные виды переправ и их наведение.		2	Выполнение практического задания
59	Практика. Различные виды переправ и их наведение.		2	Выполнение практического задания
60	Практика. Различные виды переправ и их наведение. Однодневные походы.		2	Выполнение практического задания
61	Работа с палаткой. Правила поведения туристов в палатке.		2	Выполнение практического задания
62	Приемы установки палатки в различных условиях.	2	2	Выполнение практического задания
63	Приемы установки палатки в различных условиях.	1	1	Выполнение практического задания
64	Учебные соревнования. виды переправ и их наведение.		2	Выполнение контрольного задания
65	Однодневный поход	1	1	Выполнение практического задания
66	Однодневный поход		2	Выполнение практического задания
	всего	90	42	132

## Содержание программы.

### 1. Вводное занятие.

Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.

### 2. Организация и подготовка похода.

Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном

спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

### **3. Туристское снаряжение.**

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

*Личное снаряжение.* Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

*Групповое снаряжение.* Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток, как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, приклейивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, kleenka столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развесивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение рем аптечки, обязанности рем. мастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

#### **4. Гигиена туриста.**

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

#### **5. Туристский бивак.**

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролона. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

## **Т 6. План и карта.**

Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Определение термина «ориентирование». Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде.

## **7. Определение расстояний простейшими способами.**

Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топорики, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальномеры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты. Топография и ориентирование. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Топография и ориентирование. Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

## **8. Краеведение.**

История Давлекановского района. Город Давлеканово и его окрестности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности г. Давлеканово и его окрестностей. Охрана природы. Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, используя данные современных космических технологий, сбор и оформление краеведческого материала. Ведение полевого дневника. Географическое положение, рельеф и климат Давлеканово района. История заселения и освоения территории. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры и зодчества. Практические работы с картами атласа республики Башкортостан. Охрана природы. Сохранение природного единства в зонах отдыха и туризма.

## **9. Физическая подготовка.**

Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам

соревнований. Контрольно-туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка. Игры на местности

## **10. Оформление документации соревнования и похода.**

Знакомство участников с положением о проведении соревнования по спортивному ориентированию и туристическому слёту. Подача заявки на участие в соревнованиях. Сбор справок о состоянии здоровья участников команды. Знакомство с правилами организации и проведения похода участников и их родителей под роспись с предоставлением справок о состоянии здоровья. Составление плана похода. Оформление походных документов и сметы. Подбор картографического материала.

## **Заключение.**

Школьный туризм с элементами спортивного ориентирования позволяет учащимся достичь успехов не только в усвоении программы данного курса, но и развить свой умственный, интеллектуальный и физический потенциал. Занятия в кружке дают возможность проникнуться любовью к своей малой родине, бережно относиться к природе, пропагандировать экологическую культуру и вести активный образ жизни, познавая окружающий мир. Между туризмом и краеведением полный практический контакт и единство целей, при которых в условиях родного края туристы часто становятся краеведами, а краеведы туристами. Туризм в большой степени способствует познавательному исследовательскому краеведению, а краеведение обращается к туризму как одной из весьма популярных и педагогически ценных форм. Достигнутые успехи в соревнованиях помогут ребятам быстрее определиться с выбором будущей профессии, а совместные походы и экскурсии научат их коммуникабельности и человечности. Работа кружка подтверждает на практике, что цели и задачи выполняются учащимися с интересом, об этом говорят призовые места и грамоты, полученные на соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию как в командном, так и личном зачётах.

## **Материально-техническое обеспечение для успешного выполнения программы**

Программа «Туризм» предполагает наличие в материально-технической базе МОБУ СОШ №1 необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного (хозяйственного, медалочки и пр.); топографические и спортивные карты всех масштабов; компасы, веревки.

### **Материально-техническая база**

1. стол учителя – 1шт
2. стул – 3шт
3. шкаф для инвентаря – 3 шт
4. скамейки – 6 шт
5. стол туристический – 2шт
6. стул туристический – 10шт
7. палатка шатровая -2шт
8. палатка 3-хместная – 3 шт
9. спальный мешок – 20 шт
10. туристический коврик – 20шт
11. компас – 2 шт
12. веревки для вязки узлов – 8 шт
13. лыжи – 30 пар
14. лыжные палки -30 пар
15. ботинки лыжные –30 пар

16. секундомер – 1шт
17. нижняя страховка (беседка) 12 шт
18. восьмёрки – 6шт
19. карабины – 24 шт
20. веревки динамические 6 шт -20 м

### **Используемая литература.**

#### **1. Нормативная:**

- В.И.Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.
- К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973
- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.

#### **2. Туризм:**

- Г.И.Долженко «История туризма в дореволюционной России и СССР». – Ростов: Издательство Ростовского университета, 1988г.
- Подготовка и проведение туристского похода с учащимися. - Омск: УНООО, 1989г.
- Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.
- Ю.С. Константинов «Туристская игротека». - М.: Владос, 2000г.

#### **3. Топография и ориентирование. Туристская техника:**

- Б.И.Огородников «Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО». – М.: Физкультура и спорт, 1983г.
- Н.В.Андреев «Основы топографии и картографии». - М.: Просвещение, 1972г.
- Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983г.

#### **4. Подготовка и проведение похода:**

- А.Евтушенко «Организация, подготовка и проведение походов выходного дня». Методическая разработка, - Ставрополь, 2004г.
- А.Ю.Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.
- Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.

#### **5. Краеведение:**

- Географическое краеведение. Региональный компонент.6 класс. ТОИПКРО, 2006г.
- И.А.Юньев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974гю
- Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации.- М.: Турист, 1989г.

#### **6. Зелёная аптека:**

- Лечение лекарственными растениями в народной медицине. – Майкоп: Адыгейское книжное издательство, 1992г.
- П.Е.Вавриш, Л.Ф. Горовой « Грибы в лесу и на столе». – Киев: Урожай, 1993г.
- Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.

#### **7. Медицина:**

- Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.

### **Рекомендуемая литература.**

- Алешин, В. М. Туристская топография [Текст] / В. М.Алешин // М.: Профиздат, 1985. — 285 с.
- Бардин, К.В. Азбука туризма [Текст] / К.В. Бардин// М.: Просвещение, 1981. — 176 с.
- Баринов, А.В. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них [Текст] / А.В. Баринов // М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. — 496 с.

- Драгачев, С. П. Туризм и здоровье [Текст] / С. П. Драгачев// М.: Знание, 1984. — 345 с.
- Ильичев, А.А. Популярная энциклопедия выживания [Текст] / А.А. Ильичев, // М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 200. — 496с. - Кодыш, Э. Н. Соревнования туристов [Текст] / Э. Н. Кодыш // М.: Физк. и спорт, 1990. — 175 с. - Коструб, А. А. Медицинский справочник туриста [Текст] / А. А. Коструб // М.: Знание, 1986. — 231 с.
- Лукоянов, П. И. Зимние спортивные походы [Текст] / П. И. Лукоянов // М.: Физк. и спорт, 1988. — 192 с. - Лысогор, Н. А. Питание туристов в походе [Текст] / Н. А. Лысогор // М.: Пищевая пром-ть, 1980. — 156 с.- Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование [Текст] / В.И. Тыкул // М.: Просвещение, 1991. — 192 с.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**(132 часа)**

№ урока	Содержание урока	Количество часов	Дата проведения планируемая	Дата проведения фактическая	Примечание
1.	Вводное занятие. Инструктаж ПТБ.	2	01.10 - 05.10		
2.	Ознакомление видами туризма.	2	01.10 - 05.10		
3.	История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта.	2	07.10 - 11.10		
4.	Гигиена и здоровья. Организация похода.	2	07.10 - 11.10		
5.	Питание в походе. Составление рациона.	2	14.10 - 18.10		
6.	Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи.	2	14.10 - 18.10		
7.	Снаряжение. Личное снаряжение.	2	21.10 - 25.10		
8.	Групповое снаряжение. Укладка в рюкзак личного снаряжения	2	21.10 - 25.10		
9.	Сигналы бедствия. Теория и практика	2	28.10-02.11		
10.	Первые признаки заболевания.	2	28.10-02.11		
11.	Первая медицинская помощь. Теория и практика	2	04.11 - 8.11		
12.	Ожоги и обморожения. Помощь утопающему.	2	04.11 - 8.11		
13.	Устройство бивака.	2	11.11 - 15.11		
14.	Работа с палаткой. Теория и практика .	2	11.11 - 15.11		
15.	Работа с палаткой. Оборудование походной постели.	2	18.11 - 22.11		
16.	Свёртывание лагеря. Теория и практика	2	18.11 - 22.11		
17.	Костёр, его виды. Теория и практика .	2	25.11 - 29.11		
18.	Разведение и поддержание костра.	2	25.11 - 29.11		
19.	Костровое хозяйство. Меры предосторожности.	2	02.12 - 06.12		
20.	Топографические карты.	2	02.12 - 06.12		
21.	Спортивные карты.	2	09.12 - 13.12		
22.	Компас. Строение и работа с ним.	2	09.12 - 13.12		
23.	Приёмы ориентирования карты по компасу.	2	16.12 - 20.12		
24.	Определение расстояний и работа с	2	16.12 - 20.12		

	компасом.			
25.	Определение расстояний и работа с компасом.	2	23.12 - 27.12	
26.	Ориентирование. Первый способ ориентирования.	2	23.12 - 27.12	
27.	Ориентирование. Второй способ ориентирования.	2	06.01-10.01	
28.	Сопоставление двух способов ориентирования.	2	06.01-10.01	
29.	Азимут истинный и азимут магнитный.	2	13.01 - 17.01	
30.	Краеведение. История Давлекановского района, его культурное наследие.	2	13.01 - 17.01	
31.	Давлеканово и его окрестности.	2	20.01 - 24.01	
32.	Условные знаки. Работа с картами	2	20.01 - 24.01	
33.	Изготовление условных знаков.	2	27.01 - 31.01	
34.	Первая медицинская помощь зимой. Теория и практика .	2	27.01 - 31.01	
35.	Закрепление навыка чтения условных знаков.	2	03.02 - 07.02	
36.	Лыжный туризм. Туристский бивак в холодное время года.	2	03.02 - 07.02	
37.	Рельеф местности.	2	10.02 - 14.02	
38.	Географические особенности	2	10.02 - 14.02	
39.	Природный парк «Аслыкуль»	2	17.02 - 21.02	
40.	Изображение рельефа местности на спортивных картах.	2	17.02 - 21.02	
41.	Закрепление практического навыка чтения рельефа.	2	24.02 - 28.02	
42.	Чтение карты.	2	24.02 - 28.02	
43.	Приёмы ориентирования карты.	2	02.03 - 06.03	
44.	Способы определения точки стояния.	2	02.03 - 06.03	
45.	Способы определения расстояний на местности.	2	09.03 - 13.03	
46.	Движение по азимуту.	2	09.03 - 13.03	
47.	Отклонение при движении по азимуту. Выход по азимуту на КП.	2	16.03 - 20.03	
48.	Тактико-технические приёмы выбора пути движения.	2	16.03 - 20.03	
49.	Вязка узлов.	2	31.03 - 03.04	
50.	Вязка узлов. Однодневные походы.	2	31.03 - 03.04	
51.	Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии.	2	06.04 - 10.04	
52.	Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии	2	06.04 - 10.04	
53.	Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой.	2	13.04 - 17.04	
54.	Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с	2	13.04 - 17.04	

	верёвкой. Однодневные походы.			
55.	Подъём и спуск спортивным способом.	2	20.04 - 24.04	
56.	Теория. Различные виды переправ и их наведение.	2	20.04 - 24.04	
57.	Практика. Различные виды переправ и их наведение.	2	27.04 - 01.05	
58.	Практика. Различные виды переправ и их наведение.	2	27.04 - 01.05	
59.	Практика. Различные виды переправ и их наведение.	2	04.05 - 08.05	
60.	Практика. Различные виды переправ и их наведение. Однодневные походы.	2	04.05 - 08.05	
61.	Работа с палаткой. Правила поведения туристов в палатке.	2	11.05 - 15.05	
62.	Приемы установки палатки в различных условиях.	2	11.05 - 15.05	
63.	Приемы установки палатки в различных условиях.	2	18.05 - 22.05	
64.	Учебные соревнования. виды переправ и их наведение.	2	18.05 - 22.05	
65.	Однодневный поход	2	25.05 - 29.05	
66.	Однодневный поход	2	25.05 - 29.05	