

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

Рассмотрено на методическом совете  
МБОУ ДО ДДТ  
Протокол № 1 от 30.08.2021



Утверждаю  
Директор МБОУ ДО ДДТ  
Н.В. Петрова

приказ № 51 от 01.09.2021

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

**Срок реализации программы: 1 год  
Предпочтительный возраст детей: 10-13 лет**

**Составил  
педагог дополнительного образования  
Габдульманов Фиргат Фаритович**

Давлеканово-2021 г.

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мой край» туристско-краеведческой направленности разработана в соответствии с Федеральным законом об образовании в Российской Федерации, с Примерными требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования, в соответствии с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, Уставом МБОУ ДО Дом детского творчества МР Давлекановский район Республики Башкортостан.

Туризм и краеведение в системе России является традиционным и эффективным средством обучения и воспитания детей и молодёжи. Одним из примеров может служить туристско-краеведческое движение обучающихся РФ «Отечество». Туристско-краеведческая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития. Способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Велика роль путешествий и в обеспечении многостороннего развития личности. Именно походы, поездки могут дать подрастающему поколению возможность для повышения своего интеллектуального уровня, развития наблюдательности, способности воспринимать красоту окружающего мира. Важен туризм и как средство снятия физической усталости, психологического напряжения и стрессов.

Кроме того, детско-юношеский туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое государственное значение в воспитании подрастающего поколения.

Программа объединения (кружка, секции) рассчитана на учащихся 4-8 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о своём крае, техники и тактики туризма, ориентации на местности, ведение краеведческих наблюдений и исследований, оказание первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своём классе, школе, туристическом объединении, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Младший инструктор туризма».

#### **1.1.1. Направленность программы**

По характеру деятельности дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности. По содержанию программа является модифицированной, т.к за основу взята типовая программа, утверждённая Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодёжи Министерства образования РФ.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений. Она рассчитана на 1 год обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока, педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей.

#### **1.1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

*Новизна* программы «Мой край» заключается в том, что при ее реализации могут быть использованы возможности сторонних организаций сетевого взаимодействия: ДДТ, общеобразовательные школы, комитет по физической культуре, спорту и туризму.

*Актуальность.* В современном обществе подростки подвергаются целому ряду негативных влияний. Развитие транспорта влечет за собой спад двигательной активности, компьютеры и интернет ведут к снижению межличностного общения, телевидение полностью заполняет досуг. Часто можно видеть апатичного подростка, злоупотребляющего курением, алкоголем, наркотиками, не имеющего возможностей для

самореализации, для приобщения к общечеловеческим ценностям, для обретения убедительных положительных авторитетов. Молодые люди оказываются в позиции «пассивного наблюдателя», не включенного в какие-либо общественные и личностные ситуации. В качестве основного средства выживания пропагандируется эгоизм и иждивенчество, потребительское отношение к обществу.

Самодетельный туризм позволяет преодолеть подобные внутренние установки подростка. Программа «Мой край» дает обучающимся возможность испытать себя, проявить свои возможности в условиях, связанных с риском.

Обучение спортивному туризму предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика спортивных походов, топография и ориентирование, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, экология, краеведение, что позволяет формировать экологическое мышление обучающихся, создает условия для их самоопределения, формирования общей культуры.

#### *Педагогическая целесообразность.*

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации туризм, органично вписываясь в единое образовательное пространство школы, оставаясь самостоятельным структурным подразделением, становится важным и неотъемлемым компонентом, способствующим формированию гражданского сознания, здорового и безопасного образа жизни, воспитанию патриотизма, коллективизма, взаимопомощи, привитию навыков профессиональной деятельности: познавательной, творческой, трудовой.

Реализация задач деятельности объединения идет через коллективную и индивидуальную работу. Особое место в отношениях внутри коллектива занимает позиция лидера-организатора. Программа «Мой край» органично аккумулировала научные разработки классиков педагогики и современные методики формирования лидерских навыков в процессе коллективной работы и закрепления опыта решения сложных задач при коллективной работе. Сочетание методических подходов, опирающихся на разработки классиков педагогики, с современными методиками формирования лидерских навыков и навыков саморазвития является педагогически целесообразным.

#### **1.1.3. Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью данной программы является то, что в качестве работы по ней выбрана технология разноуровневого обучения, предусматривающая три уровня обучения: минимальный, базовый и вариативный (повышенный). Минимальным уровнем знаний и умений должны овладеть все обучающиеся. Базовым уровнем должны овладеть все обучающиеся при условии соблюдения правил коммуникации и общения. Вариативный (повышенный) уровень предполагает мелкогрупповую и индивидуальную работу педагога с обучающимися, нацеленными на рост спортивных результатов в ориентировании, туристском многоборье или спортивных походах, углубленное изучение отдельных тем с возможным использованием индивидуальных планов по этим темам и образовательным областям. Конечно, такой подход подразумевает большую самостоятельную работу обучающихся, фактически обучающиеся, достигшие вариантного уровня, находятся в режиме самообучения и самовоспитания. В результате вариативного уровня обучения учащиеся могут проходить отбор для более узкой направленности по разным видам туризма.

Нельзя сказать, что разноуровневая технология не является адаптивной, но она может быть дополнена адаптивными технологиями с целью повышения ее эффективности. Особенность адаптивных технологий в последовательности фаз обучения: 1) объяснение учебного материала, 2) индивидуальная работа педагога с обучающимися на занятии, 3) самостоятельная работа обучающихся по схеме воспитанник-воспитанник, воспитанник-группа воспитанников. При таком построении занятий вариативность

организации обучения позволяет сделать эту технологию универсальной. Можно изменять продолжительность и последовательность этапов обучения с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Несмотря на разные темпы усвоения материала, все достигают того уровня усвоения учебного материала, который они сами добровольно избрали для себя, а обязательными факторами при этом будут активность, самостоятельность и общение детей в процессе обучения.

#### **1.1.4. Программа**

Программа рассчитана на обучающихся 10-13 лет.

Не исключено, что на занятия будут приходить младшие подростки в возрасте 9 лет. Таких детей, безусловно, следует привлекать к занятиям, поскольку они чрезвычайно любознательны и могут в перспективе составить «ядро» будущей группы. Подростки чрезвычайно активны в этом возрасте, «ищут себя», часто меняя за одно полугодие несколько объединений. Это естественный процесс и к нему следует относиться спокойно. Очень важным становится для них мнение сверстников, общественное мнение. Они еще не умеют анализировать собственные поступки, свои успехи и неудачи, а поэтому каждая неудача вызывает у них чувство неуверенности и даже переживание своей неполноценности. Вот почему важно оградить обучающихся от первых возможных неудач, поддерживать в них ощущение, что «все получится», создавать «ситуации успеха», которые позволили бы ощутить чувство уверенности в себе.

В этом возрасте у подростков еще недостаточно сформированы навыки самостоятельных действий, но уже резко выражено стремление к самоутверждению. Поэтому следует таким образом давать задания, строить общение, чтобы подростки ощущали себя на уровне предъявляемых требований – это позволяет поддерживать в них высокую самооценку, особенно важную в подростковом возрасте.

#### **1.1.5. Объём и срок освоения программы**

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений. Она рассчитана на 1 год обучения и реализуется в объёме 144 часа, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока, педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей.

#### **1.1.6. Форма обучения**

Программа реализуется в очной форме обучения.

#### **1.1.7. Особенности организации образовательного процесса**

Занятия проводятся в разновозрастных группах постоянного состава. Состав группы 10- 15 человек. Занятия можно проводить с полным составом объединения, по мере роста опыта обучающихся следует делать большой упор на групповые (2-6 человек).

#### **1.1.8. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Время, отведённое на обучение, составляет 144 часа, 4 часа в неделю, причём практические занятия составляют большую часть программы.

### **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие безопасного и здорового образа жизни личности младшего подростка через туристско-краеведческую деятельность.

**Задачи программы:**

*Воспитательные задачи:*

- воспитывать бережное отношение к природе, туристскому снаряжению;
- воспитывать у обучающихся чувство коллективизма и взаимовыручки.

*Образовательные задачи:*

- формировать навыки туристской техники;
- обучить навыкам выживания в природных условиях;
- изучить особенности родного края;

Развивающие задачи:

- развивать активную туристскую деятельность обучающихся;
- принимать участие в районных слётах юных туристов-краеведов;
- совершенствовать физическое развитие обучающихся.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятия	Формы контроля или аттестации
		всего	теория	практика		
1.	Основы туристической подготовки					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	2	2	-	групповые	опрос
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение.	2	2	-	групповые	тестирование
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	6	2	4	групповые	опрос
1.4	Подготовка к походу, путешествию.	2	2	-	групповые	опрос
1.5	Питание в туристском походе.	2	2	-	групповые	опрос
1.6	Туристские должности в группе.	2	2	-	групповые	тестирование
1.7	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	2	2	-	групповые	опрос
1.8	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	2	2	-	групповые	опрос
1.9	Туристские слёты и соревнования.	2	2	-	групповые	опрос
1.10	Подведение итогов туристского путешествия.	2	2	-	групповые	защита
2.	Топография и ориентирование.					
2.1	Топографическая и спортивная карта.	2	2	-	групповые индивидуальные	самостоятельная работа
2.2	Условные знаки.	2	2	-	групповые индивидуальные	самостоятельная работа
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут.	2	1	1	групповые индивидуальные	самостоятельная работа
2.4	Компас. Работа с компасом.	4	2	2	групповые индивидуальные	самостоятельная работа
2.5	Измерение расстояний.	4	2	2	групповые индивидуальные	самостоятельная работа
2.6	Ориентирование по местным предметам.	2	-	2	групповые индивидуальные	самостоятельная работа
3.	Основы пешеходного туризма.					

3.1	Введение в специальное снаряжение.	2	1	1	групповые индивидуальные	опро
3.2	Подъём и спуск с самостраховкой.	6	2	4	групповые индивидуальные	работа врем
3.3	Траверс по склону с перестёжкой.	4	-	4	групповые индивидуальные	работа врем
3.4	Узлы. Вязка узлов.	4	-	4	групповые индивидуальные	работа врем
3.5	Навесная переправа.	8	-	8	групповые индивидуальные	работа врем
3.6	Параллельная переправа.	6	2	4	групповые индивидуальные	работа врем
3.7	Переправа вброд.	2	1	1	групповые индивидуальные	работа врем
3.8	Переправа по бревну.	2	-	2	групповые индивидуальные	работа врем
3.9	Преодоление завала.	2	-	2	групповые индивидуальные	работа врем
4.	<b>Краеведение.</b>					
4.1	Лекарственные растения, их использование.	4	2	2	групповые индивидуальные	опро
4.2	Особенности природы малой Родины.	6	2	4	групповые индивидуальные	опро
4.3	Географические особенности нашей местности.	6	2	4	групповые индивидуальные	опро
4.4	Экскурсии. Походы. Слёты.	12	-	12	групповые	соревно
5.	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</b>					
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	2	2	-	групповые индивидуальные	опро
5.2	Походная медицинская аптечка.	2	2	-	групповые индивидуальные	опро
5.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи при различных видах травм.	2	1	1	групповые индивидуальные	тестиро
5.4	Приёмы транспортировки пострадавшего.	2	1	1	групповые индивидуальные	самосто ная раб
5.5	Изготовление носилок из подручных средств.	2	1	1	групповые подгрупповые	самосто ная раб
6.	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>					
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	2	-	групповые индивидуальные	опро
6.2	Врачебный контроль. Предупреждение спортивных травм.	2	2	-	групповые индивидуальные	опро
6.3	Общая физическая подготовка.	10	-	10	групповые	нормат
6.4	Специальная физическая подготовка.	12	-	12	групповые	нормат
7.	<b>Основы велосипедного туризма.</b>					
7.1	Фигурное вождение	2	-	2	групповые	работа

	велосипеда.				индивидуальные	врем
7.2	Триал.	2	-	2	групповые индивидуальные	работа врем
	<b>Итого:</b>	144	52	92		

## 1. Основы туристской подготовки. (24)

### 1.1 Туристские путешествия, история развития туризма. (2 ч.)

Туризм- средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История Развития туризма в России. Виды туризма. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

### 1.2 Личное и групповое туристское снаряжение. (2 ч.)

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно- трёхдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Походная посуда для приготовления пищи. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор. Особенности снаряжения для зимнего похода.

#### Практические занятия.

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

### 1.3 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. (6 ч.)

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.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых.

#### Практические занятия.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря. Разжигание костра.

### 1.4 Подготовка к походу, путешествию. (2ч.)

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана- графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

#### Практические занятия.

Составление плана подготовки 1-3- дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана- графика движения в 1-3- дневном походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

### 1.5 Питание в туристском походе. (2 ч.)

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

Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

#### Практические занятия.

Составление меню и списков продуктов для 1-3- дневного похода. Закупка, фасовка, упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### 1.6 Туристские должности в группе. (2 ч.)

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчёт о походе и т.д.

Временные должности.

#### Практические занятия.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведение похода и подведение итогов.

#### 1.7 Правила движения в походе, преодоление препятствий. (2 ч.)

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

#### Практические занятия.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности.

#### 1.8 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. (2 ч.)

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

#### Практические занятия.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

#### 1.9 Туристские слёты и соревнования. (2 ч.)

Организация слётов, судейская коллегия, участники. Положения о слёте и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения..

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников.

#### Практические занятия.

Участие в туристских соревнованиях района.

#### 1.10 Подведение итогов туристского путешествия. (2 ч.)

Обсуждение итогов похода в группе, ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчёта о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты.

#### Практические занятия.

Составление отчёта о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

## **2 Топография и ориентирование. (14)**



### 2.1 Понятие о топографической и спортивной карте. (2 ч.)

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Три отличительных свойства карт: Возраст, масштаб, нагрузка. Строение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты. Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштаб спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях

#### Практические занятия.

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участков топографической карты.

### 2.2 Условные знаки. 2 ч.)

Понятия о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные немасштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

#### Практические занятия.

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

### 2.3 Ориентирование по горизонту, азимут. (2 ч.)

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

#### Практические занятия.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнение на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

### 2.4 Компас. Работа с компасом. (4ч.)

Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

#### Практические занятия.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений.

### 2.5 Измерение расстояний. (4 ч.)

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

#### Практические занятия.

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков

различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

#### 2.6 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. (2 ч.)

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по луне. Полярная звезда, её нахождение.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

##### Практические занятия.

Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

### **3. Основы пешеходного туризма. (36)**

#### 2.1. Введение в специальное снаряжение.(2)

Туристское снаряжение. Назначение. Использование.

#### 2.2. Подъём и спуск с самостраховкой.(6)

Самостраховка. Техника передвижения. Правила пристёгивания карабином к страховочной системе. Меры предосторожности.

##### Практические занятия.

Обвязка, пристёгивание к страховочной системе, прохождение этапа. Последовательность передвижения группы и выход с этапа.

#### 2.3. Траверс по склону с перестёжкой.(4)

Правила движения с альпенштоком. Последовательность передвижения группы. Меры безопасности.

##### Практические занятия.

Отработка техники прохождения этапа.

#### 2.4. Узлы. Вязка узлов.(4)

Свойства применяемых на соревнованиях верёвок.

##### Практические занятия.

Вязка узлов: встречный, встречный восьмёркой, двойной проводник, схватывающий, брамшкотовый, восьмёрка, булинь, прямой, контрольный.

#### 2.5. Навесная переправа.(8)

Порядок пристёгивания к судейской верёвке. Самостраховка. Порядок передвижения. Меры безопасности.

##### Практические занятия.

Отработка техники прохождения этапа.

#### 2.6. Параллельная переправа.(6)

Порядок пристёгивания к судейской верёвке. Самостраховка. Порядок передвижения группы. Меры безопасности.

##### Практические занятия.

Отработка техники прохождения этапа.

#### 2.7. Преодоление заболоченного участка.(2)

Порядок передвижения группы. Последовательность укладки жердей. Меры предосторожности.

##### Практические занятия.

Отработка техники прохождения этапа.

#### 2.8. Переправа по бревну.(2)

Самостраховка, порядок пристёгивания к перилам и движения по бревну.

Практические занятия.

Отработка техники прохождения этапа.

2.9. Преодоление завала.(2)

Порядок передвижения группы. Меры безопасности.

Практические занятия.

Отработка техники прохождения этапа.

**4. Краеведение. (28)**

4.1 Лекарственные растения, их использование.(4)

Лекарственные растения края. Использование лекарственных растений при различных заболеваниях.

4.2 Особенности природы малой Родины. (6)

4.3 Географические особенности нашей местности.(6)

4.4 Эксперсии. Походы. Слёты.(12)

**5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (10)**

5.1 Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.(2)

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур.

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия.

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

5.2 Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. (2)

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практические занятия.

Формирование походной медицинской аптечки.

5.3 Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. (2)

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и освоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, поражённому электрическим током. Искусственное

дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно- марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

#### Практические занятия.

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи).

#### 5.4 Приёмы транспортировки пострадавшего. (2)

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоём на шестах со штормовками, на носилках- плетёнках из верёвок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

#### Практические занятия.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

#### 5.5. Изготовление носилок из подручных средств. (2)

##### Практические занятия.

Изготовление носилок из подручных средств. Носилки-плетёнки. Носилки из шестов, волокуши из лыж.

### **6. Общая и специальная физическая подготовка. (26)**

#### 6.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека. (2)

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно- связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система- центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

#### 6.2 Врачебный контроль. Самоконтроль. Предупреждение спортивных травм. (2)

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

#### Дневник самоконтроля.

##### Практические занятия.

Ведение дневника самоконтроля.

#### 6.3 Общая физическая подготовка. (10)

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

#### Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Лёгкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры.

#### 6.4 Специальная физическая подготовка. (12)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

#### Практические занятия.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты, силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

#### **7. Основы велосипедного туризма. (4)**

##### **7.1. Фигурное вождение велосипеда. (2)**

Стоп линия, ворота, круг, восьмёрка, змейка.

Практические занятия.

Отработка техники фигурного вождения.

##### **7.2. Триал. (2)**

Вал, скамейка, канава поперёк, жерди, бревно наискось.

Практические занятия.

Отработка техники вождения триала.

#### **1.4. Планируемые результаты**

##### **1.4.1. Основные требования к знаниям и умениям обучающихся 1 года обучения**

#### Личностные результаты:

- будет сформировано ценностное отношение к природе, необходимость нести ответственность за ее сохранение, соблюдать правила экологического поведения в жизни и быту;
- будет сформирована внутренняя позиция на уровне понимания необходимости изучения природы и экологии родного края, выраженная в преобладании учебно-познавательных мотивов;
- будет сформировано эмоционально-положительное отношение и интерес к Малой Родине, ее природе, экологическим особенностям.

#### Предметные результаты:

- составлять план путешествия;
- фиксировать наблюдения;
- проводить простейшие исследования;
- вести наблюдения за погодой;
- работать с компасом;
- совершать пешие походы выходного дня;
- оказывать первую доврачебную помощь;

- устанавливать палатку, разводить костёр, готовить пищу, изготавливать простейшее туристское оборудование;
- преодолевать этапы пешеходного туризма класса сложности.

Метапредметные результаты:

- составлять карты-схемы;
- работать с каталогами фондов (библиотечными, архивными, музейными).

## **II. Комплекс организационно – педагогических условий.**

### **2.1. Календарный учебный график (Приложение №1).**

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

#### **2.2.1. Материально – техническое обеспечение**

Для реализации программы «Мой край» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- учебный кабинет;
- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- парк, лесопосадка;
- проектор, экран;
- доска;
- компьютер;
- специальное туристское снаряжение для походов, соревнований, слетов;
- палатки туристические с тентом 4-х местные;
- палатка хозяйственная;
- спальные мешки;
- оборудование для приготовления пищи;
- радиостанции портативные;
- антенна;
- солнечная зарядка;
- каска туристические;
- экш-камера для съемки во время движения;
- фотоаппарат для фото и видео отчетов;
- специальное туристское снаряжение для занятий
- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, гимнастические маты и скамейки, перекладина,
- склад для хранения инвентаря;
- медицинская аптечка;
- компасы.

#### **2.2.2. Информационное обеспечение**

Видеоматериалы, фотоматериалы, интернет источник.

### **2.3. Формы аттестации.**

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

Планируемые результаты, в соответствии с целью программы, отслеживаются и фиксируются в формах:

- грамот;
- журнала посещаемости;
- протоколов соревнований;
- презентаций;
- мастер-классов;
- фото, видео.

### **2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

Образовательные результаты, в соответствии с целью программы, демонстрируются в формах:

- слётов;
- соревнований;
- конкурсов.

### **2.4 Оценочные материалы**

С целью диагностики достижений обучающихся и коррекции образовательного процесса регулярно применяются следующие методы:

- тестирование, анкетирование, контрольные выезды;
- участие в конкурсах, соревнованиях;
- проведение анализа индивидуальной и групповой результативности обучающихся;
- проведение и анализ летнего похода.

Формы диагностики и оценки результативности учащихся, работающих по программе:

1. Наблюдение.
2. Собеседование.
3. Спортивные достижения обучающихся.
4. Мини-соревнования и контрольные упражнения по туристским навыкам.
5. Тестирование уровня физического развития и сдача контрольных нормативов.
6. Игры на местности.

Подведение итогов по отдельным разделам программы не проводится. Осуществляется постоянный текущий контроль в форме наблюдения, тестирования, устного опроса, собеседования, участия в туристских соревнованиях.

Об эффективности реализации программы можно судить по разности показателей на начало и конец учебного года.

Еще одним наиболее общим и достоверным критерием эффективности реализации программы может служить количество воспитанников, в дальнейшем продолживших туристско-краеведческую деятельность.

### **2.5 Методические материалы**

- особенности организации образовательного процесса – очно;
- методы обучения: словесный, наглядный практический, игровой;
- методы воспитания: убеждение, упражнение, мотивация;
  - формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально – групповая и групповая;
  - формы организации учебного занятия: беседа, поход, практическое занятие, соревнование.
  - педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разно уровневого обучения, технология развивающего обучения, здоровье сберегающая технология.
  - алгоритм учебного занятия: Основной вид занятий - комбинированный. Практические занятия проводятся при отработке упражнений по технике и тактике спортивного туризма. Занятия по первоначальному изучению материала в основном сводятся к его восприятию и осмыслению учащимися. Практические занятия направлены на закрепление знаний, формирование навыков и умений. В конце изучения темы проводятся повторительно-обобщающие занятия, на которых рассматриваются вопросы их взаимосвязи. Логическое единство требует, чтобы и занятия были внутренне связаны. Для этого в начале занятия проводят работу, способствующую усвоению изучаемого материала (повторение предшествующего материала, сообщение цели и учебных

вопросов). Полное овладение знаниями, навыками, умениями происходит через процесс усвоения, состоящий из отдельных взаимодополняющих и взаимодействующих познавательных звеньев.

- дидактические материалы: раздаточные материалы, задания, упражнения.



## **2.6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **2.6.1 Основная и дополнительная**

#### **Основная литература для обучающихся:**

1. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие/Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.
2. Константинов Ю.С. Из истории российского детско-юношеского туризма в системе образования детей//Детско-юношеский туризм и краеведение России//Ю.С. Константинов – 2013, № 3(74) – 4-12 с.
3. Махов И.И. Обучение ориентированию // Детско-юношеский туризм и краеведение России // И.И. Махов – 2013, № 3(74) – 31-34 с.
4. Правила вида спорта «спортивный туризм»: нормативные документу по виду спорта «спортивный туризм». – М.: «ТССР», 2013 – 31 с.
5. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная»: нормативные документы по виду спорта «спортивный туризм». – М.: «ФСТР», 2009 – 30 с.
6. Шпаро Д.И. Жизнь за пределами Интернета, или «Большое Приключение» в детском лагере Дмитрия и Матвея Шпаро/Д.И. Шпаро, М.Д. Шпаро, Е.А. Колесникова – М.: «Анkil», 2013. – 168 с.

#### **Дополнительная литература для обучающихся:**

1. Алешин В. М., Серебрянников А. В. Туристская топография/В.М. Алешин, А. В. Серебрянников. – М.: «Просвещение», 1985.
2. Архандеева Г.А. «Школа безопасности»: аспекты теории и практики: Методическое пособие / Г.А. Архандеева, С.С. Бочанцев. – Кемерово: Кемерововуиздат, 2000. – 84 с.
3. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе / В.Г. Варламов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983. – 78 с.
4. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. Советы туристу / В. Г. Волович. – М.: Знание, 1990. – 190 с.
5. Защита прав ребенка в Российской Федерации. Сборник нормативных документов. – СПб: Виктория плюс, 2001. – 96 с.
6. Калошина Н.В. Спортивный туризм: учебное пособие. / Н.В. Калошина. – М.: Советский спорт, 1998. – 139 с.
7. Константинов Ю.С. Туристская игротка: учебно-методическое пособие /Ю.С.Константинов, Л.М. Ротштейн. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 112 с.
8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – 2-е издание переработанное и дополненное/А.А. Коструб. – М.: «Профиздат», 1990. – 256 с.
9. Крайнева И.Н. Узлы: простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни. / И.Н. Крайнева. – С-Пб.: ИЧП «Кристалл», АОЗТ «Невский клуб», 1997. – 240 с.
10. Мэйсон Э.М. Первая помощь при травмах и несчастных случаях. / Перевод с английского Н.Григорьевой. – М.: Аквариум, 1998. – 160 с.
11. Фалевский С.В. Основы спортивного ориентирования: пособие для начинающих спортсменов. / С.В. Фалевский – Киров: Волго-Вятское книжное издательство, Кировское отделение, 1988. – 64 с.
12. Шабанов А.Н. Карманная энциклопедия туриста. / А.Н. Шабанов – М.: Вече, 2000. – 464 с.

### **2.6.3 Интернет – ресурсы:**

1.Официальный сайт Министерства молодежной политики, спорта и туризма РФ. <http://minstm.gov.ru/>

Официальный сайт ООДЮМЦ. <http://surok-oren.ru/>

3 Официальный сайт Туристско – спортивного союза России. <http://www.tssr.ru/>

**Календарно-тематическое планирование  
1 -го года обучения**

№ п/п	Тема занятия	Количес тво часов	Примерная дата проведения	Дата проведения фактическая	Примеча ние
<b>1</b>	<b><i>Основы туристической подготовки</i></b>				
1	Т/б на занятиях. Туристские путешествия, история развития туризма. ОФП	2			
2	Личное и групповое туристское снаряжение. СФП.	2			
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. ОФП.	2			
4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. ОФП.	2			
5	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. СФП.	2			
6	Подготовка к походу, путешествию. ОФП	2			
7	Питание в туристском походе. СФП.	2			
8	Туристские должности в группе. ОФП.	2			
9	Правила движения в походе, преодоление препятствий. ОФП	2			
10	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. СФП.	2			
11	Туристские походы, слёты и соревнования. СФП.	2			
12	Подведение итогов туристского путешествия. ОФП.	2			
13	Экскурсии, походы,	2			
<b>2</b>	<b><i>Топография и ориентирование.</i></b>				
14	Понятие о топографической и спортивной карте. ОФП.	2			
15	Условные знаки. ОФП.	2			
16	Ориентирование по горизонту, азимут. ОФП.	2			
17	Компас. Работа с компасом. СФП.	2			
18	Компас. Работа с компасом. ОФП	2			
19	Измерение расстояний. СФП.	2			
20	Измерение расстояний. СФП.	2			
21	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. ОФП	2			
<b>3.</b>					
22	Введение в специальное снаряжение. СФП.	2			
23	Подъём и спуск с самостраховкой. ОФП.	2			

24	Подъём и спуск с самостраховкой. ОФП.	2			
25	Подъём и спуск с самостраховкой. СФП.	2			
26	Траверс по склону с перестёжкой.	2			
27	Траверс по склону с перестёжкой.	2			
28	Экскурсии, походы,	2			
29	Узлы. Вязка узлов.	2			
30	Узлы. Вязка узлов.	2			
31	Навесная переправа	2			
32	Навесная переправа.	2			
33	Навесная переправа.	2			
34	Навесная переправа.	2			
35	Параллельная переправа.	2			
36	Параллельная переправа.	2			
37	Параллельная переправа.	2			
38	Экскурсии, походы,	2			
39	Преодоление заболоченного участка	2			
40	Переправа по бревну.	2			
41	Преодоление завала.	2			
42	Экскурсии, походы,	2			
4.	<b>Краеведение.</b>				
43	Лекарственные растения, их использование	2			
44	Лекарственные растения, их использование	2			
45	Экскурсии и походы	4			
46	Особенности природы малой Родины	2			
47	Особенности природы малой Родины	2			
48	Особенности природы малой Родины	2			
49	Экскурсии и походы	4			
50	Географические особенности Давлеканского района	2			
51	Географические особенности Давлеканского района	2			
52	Географические особенности Давлеканского района	2			
53	Экскурсии и походы	4			
5	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</b>				
54	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	2			
55	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	2			
56	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	2			
57	Приёмы транспортировки пострадавшего. ОФП	2			
58	Изготовление носилок из подручных средств	2			

59	Экскурсии, походы,	2			
6.					
60	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2			
61	Врачебный контроль. Самоконтроль. Предупреждение спортивных травм	2			
62	Общая физическая подготовка	2			
63	Общая физическая подготовка	2			
64	Общая физическая подготовка	2			
65	Общая физическая подготовка	2			
66	Общая физическая подготовка	2			
67	Специальная физическая подготовка	2			
68	Экскурсии, походы,	2			
69	Специальная физическая подготовка	2			
70	Специальная физическая подготовка	2			
71	Специальная физическая подготовка	2			
72	Специальная физическая подготовка	2			
73	Специальная физическая подготовка	2			
7.	<b>Основы велосипедного туризма.</b>				
74	Фигурное вождение велосипеда	2			
75	Вело триал.	2			
	<b>Итого</b>	<b>144</b>			