

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования г. Черногорска  
«Станция юных туристов»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 20.06.2022  
№ 4



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Юные инструкторы туризма»**

**Срок обучения: 1 год (144 часа)  
Возрастная категория: 10-14 лет**

Разработчик:  
Назаров Евгений Владимирович  
педагог дополнительного образования

Черногорск, 2022 г.

## **Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для организации образовательной деятельности туристско-краеведческой направленности в объединении «Юные инструкторы-туризма».

Программа разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с последующими изменениями;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» от 09.11.2018г. № 196;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № «093242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации» (Приложение 1 к приказу Министерства образования Российской Федерации от 15.07.92 № 293);
- Приказ Минпросвещения России N 702, Минэкономразвития России N 811 от 19.12.2019 "Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий";
- Устав МБОУ ДО «Станция юных туристов»;
- Образовательная программа МБОУ ДО «Станция юных туристов» - 2022 год;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ДО «Станция юных туристов».

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные инструкторы туризма» является туристско-краеведческой направленности, её содержание направлено на умственное и физическое развитие, формирования

навыков здорового образа жизни и туристского мастерства, морально-этических и волевых качеств

Туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению всего организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

**Актуальность программы:** одним из вариантов развития творческих, интеллектуальных способностей обучающихся школьного возраста, приобщения их к познавательному, здоровому досугу, является организация и осуществление образовательной деятельности туризм - активный здоровый отдых, во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста.

**Педагогическая целесообразность данной программы** определяется социальной значимостью и способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувстве безопасности, самоутверждению, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки. Через здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, информационно-коммуникационные, игровые технологии.

## **I.2. Цель и задачи программы.**

**Цель:** формирование у обучающихся мотивации к туристско – краеведческой деятельности и освоение начальных туристских и краеведческих знаний, умений и навыков.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- освоение базовых знаний и навыков туризма;
- формирование навыков обращения с компасом и картой
- знакомство с основами физической культуры.

*Воспитательные:*

- формирование нравственных качеств;
- воспитание любви к родному краю, окружающей природе;
- воспитание ценностных ориентиров: трудолюбия, воли и настойчивости в достижении целей;
- воспитание ответственного отношения к обязанностям в группе (команде) деятельности;
- формирование навыков индивидуальной и коллективной работы в достижении общей цели.

*Развивающие:*

- развитие памяти, наблюдательности;
- формирование пространственного мышления;

- совершенствование коммуникативных и творческих способностей, обучающихся;
- развитие интереса к самостоятельным действиям и работе в команде.

### **1.1.2. Характеристика программы.**

#### **Вид программы – модифицированная.**

Основана на Программе, подготовленной как типовая Центром детско-юношеского туризма Минобразования России, автора Маслова А.Г. (2005г).

#### **Уровень программы - ознакомительный.**

**Адресат программы** – учащиеся 10 – 14 лет. Принимаются все желающие, для зачисления в объединение обучающиеся проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности. Данная программа ориентирована на работу с обучающимися, независимо от их физических данных и состояния здоровья. Для детей с ограничением по состоянию здоровья, ведется ограничение физических нагрузок на практических занятиях.

**Объём и срок освоение программы.** Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 144 часа. Срок реализации программы – 1 год. Продолжительность обучения по программе - 36 учебных недель, период обучения - с сентября по май. Обучающиеся в ходе освоения данной программы знакомятся с туристско - краеведческой деятельностью, получают навыки начальной туристской подготовки.

**Форма обучения** – очная. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические занятия и практические занятия. На теоретические занятия отводится - 42 часа, на практические - 102 часа. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, включающая обучение в малых группах.

**Режим занятий.** Занятия в группе проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность 1 часа занятий 45 мин., перерыв между занятиями 10 мин. Состав группы – постоянный. Во время каникул проводятся 1 - дневные учебно - тренировочные походы, по окончании учебного года проводится зачетный летний поход вне сетки часов.

#### **Формы проведения занятий**

1. Учебно-тренировочное занятие. Содержание учебного материала должно соответствовать образовательной, развивающей и воспитательной задачам.
2. Тематические экскурсии, походы. Могут являться разновидностью занятий либо культурно-досуговых мероприятием.
3. Дискуссии, ролевые игры по тематике программы.
4. Выездные формы занятий – экскурсии, соревнования, походы, походы выходного дня, туристские прогулки.
5. Практические занятия на местности.

Практические занятия формируют навыки аналитико-практического мышления, развивают умения и навыки самостоятельной туристско-краеведческой работы, самореализации в детском коллективе, взаимодействия с социумом.

Кроме названных выше существуют и другие формы занятий:

клубный день (собираются все группы, приходят интересные люди, идет беседа, просмотр и обсуждение видеоматериалов, обсуждение сообщений и т.п.); походы по знаменательным историческим местам; участие в соревнованиях: тренировочные, контрольные; конкурсы; игры; викторины; беседы; топографическое путешествие; музейные занятия.

### **Формы текущего контроля**

#### Основные формы контроля:

- индивидуальный и фронтальный опрос по темам занятий;
- практические задания
- разнообразные формы тестирования;
- викторины, кроссворды, топографические диктанты
- соревнования, учебно-тренировочные походы.

### **Формы проведения промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год, первое полугодие (декабрь) и 2 полугодие (май). Форма подведения результатов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: тестирование. В конце первого полугодия проводится тест «Основы туристической подготовки» (приложение 1). В конце учебного года проводится тест «Туристско-спортивная подготовка» (приложение 2), результаты тестов оформляются письменно. Аттестацию проводит аттестационная комиссия, ее результаты оформляются в протоколы.

### **Протокол результатов промежуточной аттестации обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юные инструкторы туризма»**

№	Ф.И. обучающегося	Критерий оценивания № 1 Теоретические знания	Критерий оценивания № 2 Практические умения и навыки	Критерий оценивания № 3 Владение специальной терминологией и оборудованием	Уровень освоения ДООП	Уровень воспитанности	Предметные достижения
1							

9- 10 правильных ответов – высокий уровень освоения ДООП

7- 8 правильных ответов – средний уровень освоения ДООП

5- 6 правильных ответов – низкий уровень освоения ДООП

**Программа ориентирована** на профилактику здорового образа жизни, поэтому в объединение принимаются все обучающиеся, независимо от их физических данных

и состояния здоровья. Для детей с ограничением по состоянию здоровья ведётся ограничение физических нагрузок на практических занятиях.

Содержание занятий дифференцировано, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей и подростков. В ней отражены условия для индивидуального творчества, а также для раннего личностного самоопределения детей, их самореализации и саморазвития.

**Возрастные особенности обучающихся 10-14 лет.** В этот период у подростков происходит личностное новообразование, т.е. готовность к личностному и жизненному самоопределению.

Особенности возраста:

- сформированность умственных способностей;
- развитие самосознания и индивидуальности.

Особенности психолого-педагогического развития: обретение личностной тождественности и целостности (идентичности), что предполагает достаточный уровень развития ценностных представлений, волевой сферы, самостоятельности и ответственности. В связи с этим, обучение по программе способствует формированию уверенности в себе, умению преподнести себя, органично и естественно общаться и взаимодействовать с другими людьми. Также, при достижении личностных результатов у обучающихся будут сформированы:

- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к семье, обществу, ориентации на содержательные моменты социальной действительности;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам поведения в природе;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с культурой города и республики.

### **Планируемые результаты по окончании обучения**

Критериями оценки результатов обучения служит успешное освоение программы. По окончании учебного курса обучающийся:

#### **Будет знать:**

- значение туризма, общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания;
- основы гигиены и первой доврачебной помощи;
- основы безопасности при проведении занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
- основное туристское, лыжное снаряжение и правила его эксплуатации

#### **Будет уметь:**

- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- убирать место привалов и биваков;
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- читать масштабы карт

#### **Владеть навыками**

- составления перечня личного и группового снаряжения;
- обустройства бивака;
- соблюдения мер безопасности при разведении костров;

- пользования компасом.

## 1.2. Учебный план

№	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Основы туристской подготовки	44	10	34	Текущий контроль: Тестирование
2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	10	4	6	Текущий контроль: Практическое задание
3	Общая и специальная физическая подготовка.	46	6	40	Промежуточная аттестация Практические задания
4	Лыжная подготовка.	10	2	8	Текущий контроль: Практическое задание
5	Топография и ориентирование.	12	6	6	Текущий контроль: Тестирование
6	Краеведение.	16	12	4	Тестирование
7	Туристские слеты и соревнования.	6	2	4	Промежуточная аттестация Практические задания
	Всего часов	144	42	102	

## 1.3. Содержание учебного плана

### Раздел 1. Основы туристской подготовки (элементы пешеходного туризма)

**Тема 1.1.** История развития туризма. Виды и формы туризма. Воспитательная роль туризма.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России и в регионе. Виды туризма: пешеходный, лыжный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе, обществе. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

### **Тема 1.2.** Личное и групповое туристское снаряжение, его применение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3 дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры. Пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи и др. особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика:

- укладка рюкзаков; подгонка снаряжения;
- работа со снаряжением;
- уход за снаряжением, его ремонт.

### **Тема 1.3.** Элементы пешеходного туризма

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

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 разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка, ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Подготовка к походу, путешествию. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Значение правильного питания в походе. Два варианта питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в однодневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим в походе.

Туристские должности в походе. Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (зав.пит). Заведующий снаряжением. Проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг, и т. д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т. д.

Практика:

- определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов;
- разворачивание и свертывание лагеря (бивака);
- разжигание костра;

- составление плана подготовки похода и плана –графика движения в походе;
- составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода;
- закупка, фасовка и упаковка продуктов;
- приготовление пищи на костре;
- выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Виды естественных преград и их преодоление.

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 пересеченной местности. По лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практика:

- моделирование и прохождение условных естественных преград;
- отработка движения колонной, соблюдение режима движения;
- отработка техники движения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам;
- отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов; использование альпенштока на склонах; организация переправы по бревну с самостраховкой.

Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переезде группы в транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика:

- вязка узлов.

Подведение итогов похода.

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Составление отчета о походе, подготовка фотографий, видеофильма и т. п. Ремонт и сдача инвентаря.

Практика:

- составление отчета о походе; ремонт и сдача инвентаря.

Виды естественных преград.

Использование простейших узлов и техника их вязания. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Вязка узлов.

Индивидуальное прохождение туристической полосы препятствий.

Индивидуальное прохождение туристической полосы препятствий (зачет на время).

Практика:

- отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов;
- использование альпенштока на склонах;
- организация переправ;
- прохождение туристической полосы препятствий;
- вязка узлов;

- обсуждение проделанной работы;
- зачет на время;
- проверка качества вяза

Индивидуальное прохождение полосы препятствий

Практика:

- индивидуальное прохождение полосы препятствий;
- учет нормативного времени.

## **Раздел 2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

**Тема 2.1.** Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и пр., ее 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, 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 туристов.

**Тема 2.2.** Походная медицинская аптечка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика:

- формирование походной медицинской аптечки.

**Тема 2.3.** Первая доврачебная помощь (при переутомлениях, обморожениях, ожогах).

Соблюдение гигиенических требований в походе. Помощь при переутомлениях, ожогах, обморожении.

**Тема 2.4.** Первая доврачебная помощь пострадавшему. Приемы транспортировки пострадавшего.

Походный травматизм. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках – плетенках из веревок, на шесте.

Практика:

- оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

**Тема 2.5.** Изготовление средств для транспортировки пострадавшего. Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика:

изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

### **Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка.**

#### **Тема 3.1.** Специальная физическая подготовка.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

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 и 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. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание 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. Понятие о « спортивной «форме», утомлении, перетренировке.

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 решении задач специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика:

- упражнения на развитие выносливости;
- упражнения на развитие быстроты;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабления мышц.
- подготовка к конкурсу (упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц);
- игровой конкурс «Человек – змея».

#### **Тема 3.2.** Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Влияния различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного, стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии.

Практика:

- 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;
- спортивные игры.

#### **Раздел 4. Лыжная подготовка (5 часа.)**

**Тема 4.1** История лыжного спорта. Квалификация лыж по видам спорта.

**Тема 4.2** Установка и подбор лыж.

Практика:

- Установка и подборка лыжного инвентаря.

**Тема 4.3** Основные передвижения на лыжах.

Практика:

- лыжные ходы – попеременные, одновременные.
- спуски с основной, высокой, низкой стойки.
- спуск с поворотом, торможением.
- подъем различными видами спусканием, елочкой, лесенкой.

**Тема 4.4** Правила падения

Практика:

- контрольный забег с учетом времени.

**Тема 4.5** Хранение лыж.

Практика:

- эксплуатация лыжной пирамиды.

#### **Раздел 5. Топография и ориентирование**

**Тема 5.1.** Понятие о топографической и спортивной карте.

Определение роли топографии и топографических карт. Значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты. (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика:

- работа с картами различного масштаба;
- упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте;
- копирование на кальку участка топографической карты.

**Тема 5.2.** Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика:

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

**Тема 5.3.** Ориентирование по горизонту, азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практика:

- построение на бумаге заданных азимутов;
- упражнения на глазомерную оценку азимутов;
- упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте;
- построение тренировочных азимутальных треугольников.

**Тема 5.4.** Компас, работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практика:

- техника выполнения засечек компасом;
- 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 (треугольники, «бабочки» и т. п.).

**Тема 5.5.** Измерение расстояний. Способы ориентирования.

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

Практика:

- 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.

Способы ориентирования. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный. Звуковой. Ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца, тени. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда. Ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика:

- упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки;
- прохождение мини-маршрута;
- движение по легенде.
- разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика;
- составление абрисов отдельных участков;
- 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.

**Тема 5.6.** Составление маршрута по топографической карте.

Практика:

- составление маршрута по топографической карте.

## **Раздел 6. Краеведение**

**Тема 6.1.** Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Климат. Растительность и животный мир родного края. Его рельеф, реки, озера. Полезные ископаемые. Краткие сведения об истории и культурных традициях края. Интересные места для проведения походов и экскурсий. Краеведческие памятники, памятные места региона и города. Знаменитые люди города.

**Тема 6.2.** Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

**Тема 6.3.** Флора и фауна республики Хакасия

**Тема 6.3.** Город, в котором я живу:

Практика:

- знакомство с картой края. «Путешествия» по карте;
- городская экскурсия;
- проведение краеведческих викторин;
- беседы о родном крае;
- посещение музея;
- экскурсии по памятным местам города;
- подборка материала для сообщений;
- выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий;
- посещение библиотеки;
- игровая викторина: «Люби и знай свой край»

## **Раздел 7. Туристские слеты и соревнования**

**Тема 7.1.** Виды туристских соревнований, слетов. Документация слетов, соревнований

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Задачи туристских слетов и соревнований. Положения и другая документация о слете и соревнованиях, об условиях проведения.

**Тема 7.2.** Организация слетов и соревнований.

Судейская коллегия, участники. Выбор места проведения, размещение участников и судей. Оборудование места соревнований.

Организация слетов, судейская коллегия, участники. Выбор места проведения, размещение судей, участников. Оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение.

**Тема 7.3.** Подготовка инвентаря, медицинское обеспечение. Охрана природы. Меры безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформление мест проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Практика:

- участие в туристских соревнованиях, слетах в качестве участников.

#### . 1.4. Учебно–тематический план

№ п/п тем занятия	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки (элементы пешеходного туризма).</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	<b>34</b>
1.1.	История развития туризма. Виды и формы туризма. Воспитательная роль туризма.	2	2	-
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение, его применение.	2	2	-
1.3.	Элементы пешеходного туризма.	40	6	34
<b>2.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
2.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	2	2	-
2.2.	Походная медицинская аптечка.	2	-	2
2.3.	Первая доврачебная помощь (при переутомлениях, обморожениях, ожогах).	2	2	
2.4.	Первая доврачебная помощь пострадавшему. Приемы транспортировки пострадавшего.	2	-	2
2.5.	Изготовление средств, для транспортировки пострадавшего.	2	-	2
<b>3.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>46</b>	<b>6</b>	<b>40</b>
3.1	Специальная физическая подготовка	20	4	16

3.2	Общая физическая подготовка.	26	2	24
<b>4</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
<b>5.</b>	<b>Топография и ориентирование.</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
5.1.	Понятие о топографической и спортивной карте.	2	2	-
5.2.	Условные знаки.	2	2	-
5.3.	Ориентирование по горизонту, азимут.	2	-	2
5.4.	Компас, работа с компасом.	2	2	-
5.5.	Измерение расстояний. Способы ориентирования.	2	-	2
5.6.	Составление маршрута по топографической карте.	2	-	2
<b>6.</b>	<b>Краеведение.</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>4</b>
6.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	2	2	-
6.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	2	2	-
6.3.	Город, в котором я живу.	12	8	4
<b>7.</b>	<b>Туристские слеты и соревнования.</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
7.1.	Виды туристских соревнований, слетов. Документация слетов, соревнований.	2	2	-
7.2.	Организация слетов и соревнований.	2	-	2
7.3.	Подготовка инвентаря, медицинское обеспечение. Охрана природы.	2	-	2
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>42</b>	<b>102</b>

## Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

Образовательная деятельность	Год обучения
	1 год
Направленность дополнительной программы	Туристско-краеведческая
Форма освоения	очная
Количество групп обучения	1
Комплектование группы (чел.)	15
Возраст обучающихся	10 – 14 лет
Начало учебного года	15.09.2021
Окончание учебного года	31.05.2022
Продолжительность учебного года	36 недель
Количество часов в год	144
Режим работы объединения	Понедельник, среда
Начало и окончание занятий	В соответствии с расписанием на текущий год
Продолжительность одного занятия	45 минут
Количество занятий в неделю	2 часа
Учебная недельная нагрузка на одного обучающегося	2 часа

**2.2. Рабочая программа**  
**Календарно-тематический план**

2022 - 2023 уч.год

(педагог дополнительного образования Назаров Е.В.)

№	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Дата проведения		Формы контроля
			Всего	Теория	Практика	план	факт	
	<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки (элементы пешеходного туризма).</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	<b>34</b>			
1-2	1.1.	История развития туризма. Виды и формы туризма. Воспитательная роль туризма.	2	2	-			Индивидуальный опрос
3-4	1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение, его применение.	2	2	-			Конкурс команд
	1.3	<b>Элементы пешеходного туризма.</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>34</b>			
5-6	1.3.1	Организация туристского быта.	2	2	-			Опрос
7-8	1.3.2	Привалы и ночлеги в походе	2	2	-			Тест (приложение 3)
9-10	1.3.3	Выбор места для привала и ночлега (бивака).	2	-	2			Практическая работа
11-12	1.3.4	Основные требования к месту привала и бивака.	2	2	-			Опрос
13-14 15-16	1.3.5	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагерь.	4	-	4			Практическая работа
17-18	1.3.6	Планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.	2	-	2			Тест (приложение 4)
19-20	1.3.7	Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.	2	-	2			Практическая работа
21-22 23-24 25-26	1.3.8	Установка палаток.	6	-	6			Практическая работа
27-28 29-30 31-32	1.3.9	Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых	6	-	6			Практическая работа

33-34	1.3.1 0	Уборка места лагеря перед уходом группы	2	-	2			Практическая работа
35-36 37-38	1.3.1 1	Типы костров.	4	-	4			Тест (приложение 5)
39-40	1.3.1 2	Правила разведения костра, работа с топором, пилой при заготовке дров.	2	-	2			Практическая работа
41-42	1.3.1 3	Уход за одеждой и обувью в походе (сушка, ремонт	2	-	2			Практическая работа
43-44	1.3.1 4	Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.	2	-	2			Тест
	<b>2.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>			
45-46	2.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	2	2	-			Опрос
47-48	2.2.	Походная медицинская аптечка.	2	-	2			Индивидуальная работа
49-50	2.3.	Первая доврачебная помощь (при переутомлениях, обморожениях, ожогах).	2	2				Опрос
51-52	2.4.	Первая доврачебная помощь пострадавшему. Приемы транспортировки пострадавшего.	2	-	2			Практическая работа
53-54	2.5.	Изготовление средств, для транспортировки пострадавшего.	2	-	2			Тест (приложение 6)
	<b>3</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>			
55-56	3.1	История лыжного спорта. Квалификация лыж по видам спорта.	2	2	-			Опрос
57-58	3.2	Установка и подбор лыж.	2		2			Практическая работа
59-60	3.3	Основные передвижения на лыжах.	2		2			Практическая работа
61-62	3.4	Правила падения на лыжах	2		2			Практическая работа
63-64	3.5	Хранение лыж.	2		2			Практическая работа

	<b>4.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>46</b>	<b>6</b>	<b>40</b>			
	4.1	<b>Специальная физическая подготовка</b>	20	4	16			
65-66 67-68	4.1.1	Упражнения на развитие выносливости	4	-	4			Практическая работа
69-70 71-72	4.1.2	Упражнения на развитие быстроты	4	-	4			Практическая работа
73-74 75-76	4.1.3	Упражнения для развития силы	4	-	4			Практическая работа
77-78 79-80	4.1.4	Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабления мышц	4	-	4			Практическая работа
81-82 83-84	4.1.5	Подготовка к соревнованиям	4	4	-			Соревнования
	4.2	<b>Общая физическая подготовка.</b>	26	2	24			
85-86	4.2.1	Упражнения для рук и плечевого пояса	2	-	2			Практическая работа
87-88	4.2.2	Упражнения для мышц шеи	2	-	2			Практическая работа
89-90	4.2.3	Упражнения для туловища, для ног	2	-	2			Практическая работа
91-92 93-94	4.2.4	Упражнения с сопротивлением	4	-	4			Практическая работа
95-96 97-98	4.2.5	Упражнения со скакалкой, гантелями	4	-	4			Практическая работа
99-100 101-102	4.2.6	Элементы акробатики	4	-	4			Практическая работа
103-104 105-106	4.2.7	Подвижные игры и эстафеты	4	-	4			Практическая работа
107-108 109-110	4.2.8	Спортивные игры	4	2	2			Контрольное прохождение дистанции
	<b>5.</b>	<b>Топография и ориентирование.</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>			

111-112	5.1.	Понятие о топографической и спортивной карте.	2	2	-			Опрос
113-114	5.2.	Условные знаки.	2	2	-			Опрос
115-116	5.3.	Ориентирование по горизонту, азимут.	2	-	2			Практическая работа
117-118	5.4.	Компас, работа с компасом.	2	2	-			Опрос
119-120	5.5.	Измерение расстояний. Способы ориентирования.	2	-	2			Практическая работа
121-122	5.6.	Составление маршрута по топографической карте.	2	-	2			Участие в соревнованиях
	<b>6.</b>	<b>Краеведение.</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>4</b>			
123-124	6.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	2	2	-			Опрос
125-126	6.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	2	2	-			Опрос
	<b>6.3.</b>	<b>Город, в котором я живу.</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>			
127-128	6.3.1	Городская экскурсия	2		2			Экскурсия
129-130	6.3.2	Проведение краеведческих викторин	2	2				Викторина
131-132	6.3.3	Посещение музея	2		2			Экскурсия
133-134	6.3.4	Экскурсии по памятным местам города	2	2				Экскурсия
135-136	6.3.5	Выполнение краеведческих заданий	2	2				Практическая работа
137-138	6.3.6	Игровая викторина: «Люби и знай свой край»	2	2				Викторина
	<b>7.</b>	<b>Туристские слеты и соревнования.</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>			
139-140	7.1.	Виды туристских соревнований, слетов. Документация слетов, соревнований.	2	2	-			Опрос
141-142	7.2.	Организация слетов и соревнований: судейская коллегия, участники. Выбор места проведения, размещение участников и судей. Оборудование места соревнований.	2	-	2			Участие в соревнованиях

143-144	7.3.	Подготовка инвентаря, медицинского обеспечение. Охрана природы.	2	-	2			Практическая работа
		<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>42</b>	<b>102</b>			

### 2.3. Методическое и материально-техническое обеспечение программы

#### **Карты, схемы:**

Карта «Городской парк»  
Карта «Черногорск»  
Карта Хакасии  
Карта спортивная «Кампашка»  
Схема дистанций

#### **Карточки с заданиям:**

Карточки «Топографические знаки»  
Карточки «Собираемся в поход»  
Карточки «Птицы, растения»  
Карточки «Собери пословицу»  
Карточки «Полезно – вредно»  
Карточки «Туристская легенда»

#### **Рисунки, открытки к темам:**

Рисунки с образцами орнамента  
Рисунки узлов  
Рисунки костров  
Рисунки «Ядовитые растения, грибы»  
Рисунки «Наложение жгутов и шин»  
Рисунки «Иммобилизация, транспортировка пострадавшего»  
Таблица «Транспортировка пострадавшего при различных травмах»  
Набор открыток «Блюда из дикорастущих растений»  
Набор открыток «Блюда народной кухни»

#### **Тематические подборки, стенды**

Тематическая подборка «Лекарственные растения»  
Тематическая подборка «Символика»  
Тематическая подборка «Декоративно-прикладное творчество народов Хакасии»  
Тематическая подборка «Народные игры»  
Тематическая подборка народных игр  
Тематическая подборка «Кухня народов мира»  
Тематическая подборка «Хакасия»  
Стенд «Туристско-краеведческие маршруты»  
Стенд «Портал в прошлое»

#### **Видеоматериалы:**

Видеосюжет «Ергаки»  
Видеофильм «Природа Хакасии»  
Видеосюжет «Ивановские озера»  
Видеосюжет «Бородинская пещера»  
Видеосюжет «Наскальные рисунки»

Видеофильм «Выживание в автономных условиях»  
Видеофильм «Природа Хакасии»  
Видеофильм «Древние крепости»  
Видеофильм «Наедине с Хакасией»  
Видеосюжет «Природа Хакасии»  
Видеосюжет «Красная книга Хакасии»  
Видеосюжет «Народные праздники»  
Видеосюжет «Древняя наскальная живопись»  
Видеосюжет «Герб Черногорска»  
Фотопрезентация «Заповедник «Хакасский»  
Фотопрезентация «Древние памятники Хакасии»  
Фотопрезентация «Памятники Черногорска»

Для реализации данной программы (при проведении теоретических занятий) предусмотрен кабинет размещением на 15 человек. В кабинете естественное освещение (2 больших окна), искусственное освещение (4 лампы) согласно санитарно-гигиеническим требованиям, доска, дидактический материал, ИКТ.

Практические занятия проходят на улице, на территории МБОУ ДО «Станция юных туристов». Для проведения учебно – тренировочных занятий по темам раздела «Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста», «Азбука спортивно-оздоровительного туризма» используется туристическое снаряжение МБОУ ДО «Станция юных туристов»: палатка, туристские коврики (15 шт.), рюкзаки, индивидуальная страховочная система (5 шт.), основная верёвка, вспомогательная верёвка, костровое оборудование, компас (7 шт.), медицинская шина, репшнуры (15 шт.), секундомер.

### **Методы и приёмы обучения, технологии**

В соответствии с возрастными особенностями обучающихся используются разнообразные методы и приёмы обучения. На занятиях используется групповая и индивидуальная работа под руководством педагога. Занятия в учебном кабинете состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, которые способствуют эффективному усвоению туристско-краеведческих знаний. При проведении занятий большую роль играет использование дидактических материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов. Практическая часть занятий предполагает учебно – деятельностьную игру обучающихся, выполнение практических упражнений по изучаемой теме, оформление материалов краеведческой работы. При этом активно используются информационно - коммуникативные технологии. При проведении занятий применяются технологии проблемного и диалогового обучения, поисково - исследовательские и игровые, здоровьесберегающие технологии, интерактивные методики, проводится рефлексия.

Занятия на местности предусматривают практическую работу обучающихся по выполнению заданий, физической подготовке, туристские прогулки и экскурсии, краеведческие наблюдения на природе, сбор краеведческого материала, проведение природоохранных мероприятий. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии личностно - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание уделяется рефлексии. Вне сетки часов происходит участие в походах, в туристских слетах, краеведческих конкурсах.

## **Алгоритм проведения занятий**

I этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания.

II этап - проверочный.

Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического) проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

III этап – подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

IV этап - основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1. Усвоение новых знаний и способов действия.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2. Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

3. Закрепление знаний и способов действий. Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4. Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме.

Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

V этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

VI этап - итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

VII этап - рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

VIII этап - информационный.

Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий.

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

### **Материалы и оборудование**

1. Персональный компьютер
2. Проектор
3. Экран
4. Географическая карта Республики Хакасия
5. Карты топографические учебные
6. Спортивные карты местности
7. Компасы
8. Курвиметр
9. Условные знаки карт
10. Учебные плакаты
11. Секундомер
12. Часы
13. Палатки
14. Туристские коврики
15. Рюкзаки
16. Тенты
17. Костровое оборудование: котлы, тросик
18. Рукавицы костровые (брезентовые)
19. Лопата саперная в чехле
20. Пила походная
21. Топор в чехле
22. Аптечка медицинская в упаковке
23. Ремонтный набор
24. Навигатор
25. Рулетка 15–20 м
26. Лента мерная
27. Фотоаппарат
28. Видеокамера
29. Биноколь
30. Термометр наружный
31. Термометр водный
32. Весы напольные
33. Веревки основные
34. Веревки вспомогательные
35. Репшнур
36. Карабины
37. Страховочные системы
38. Каски
39. Жумары
40. Спусковые устройства (восьмерки)
41. Рукавицы
42. Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
43. Мячи набивные
44. Скакалки
45. Канцелярские принадлежности.

#### 46. Маршрутные документы (маршрутные листы)

##### **Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения обучающегося**

1. Рюкзак для туристских походов.
2. Коврик туристский.
3. Спальный мешок.
4. Накидка от дождя
5. Фонарик
6. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
7. Обувь спортивная (типа шиповки).
8. Сапоги резиновые.
9. Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).
10. Головной убор.
11. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
12. Спортивный тренировочный костюм.
13. Свитер шерстяной.
14. Брюки ветрозащитные.
15. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
16. Блокнот и ручка.
17. Перчатки рабочие.
18. Носки шерстяные.
19. Сидушка походная.

Индивидуальный медицинский пакет

#### **2.4. Список литературы:**

1. Государственный природный заповедник Столбы: научно-популярное издание/ сост. Юшкова С. – Красноярск, 2016
2. Зарубежный опыт первичной профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних. М., 2004.
3. Заповедные уголки России. Начальная школа. /сост. Цветков А.В., Шатохина К.Ю. 2-е изд. – М.:ВАКО, 2018
4. Край голубых озер/ сост. Комиссаренко А.Н. – Шарыпово, 2011
5. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2005
6. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2008.
7. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному ориентированию (уч.-мет. пособие)- М.: ФЦДЮТиК, 2008.
8. Лушников В.И., Лушников В.В. Полезные навыки. Абакан: РГУ «Хакасское книжное издательство», 2005.
9. Лушников В.И. Тренинг жизненных навыков: материалы для учителя. Абакан, 2003
10. Патриотическое воспитание в дополнительном образовании детей/ сборник методических материалов. – М., 2010
11. Памятники истории и культуры Заповедной России - М., 2016
12. Путешествия по улицам города Черногорска. Черногорск, 2011
13. Путеводитель «Читай о Хакасии» - Черногорск, 2011
14. Путеводитель по дендрарию /сост. Иванов В.Б. – Садовый, 2012
15. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. – М., 2014
16. Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации. 8-9 классы. – Волгоград: Учитель, 2009.

17. Самарина И.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся: учебно-методическое пособие - М.: ФЦДЮТиК, 2007

**Дополнительная литература**

1. Акулов А. Хакасия, путеводитель. - М.:Авангард, 2003
2. Алешин В.М. Туристская топография. М.: Профиздат, 1985
3. Алексеев В.А. 300 вопросов и ответов по экологии. Ярославль: «Академия развития», 1998.
4. Городецкий Л.Б. Черногорск. Красноярск, 1986.
5. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа Туристских вожakov: учебно-методическое пособие. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
6. Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности учащихся. 5 кл. М.: изд. «Аст», 2004.
7. Хакасия. Культура. Отдых. Туризм. – Абакан, 2007

**Электронные книги:**

1. Александров Н.В. Приключения Люськи. Правила безопасности в походе. М.: Эдельвейс, 2002.
2. Алексеев А. А. Питание в туристическом походе. 2010
3. Бабкин А.В. Специальные виды туризма. Учебное пособие. Ростов-н/Д., 2008.
4. Гудинин П.К. Туризм спортивный: курс лекций – Витебск, 2017
5. Сборник «В помощь педагогу-краеведу». М, 2008.
6. Соколова М.В. История туризма. М.: Мастерство, 2002.
7. Теория и методика спортивного туризма: учебник /под. редак. Т.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. –М., 2014

**Тест: Основы туристической подготовки (первое полугодие)**

*1. Как должен вести себя человек, оказавшийся в экстремальных условиях природной среды (потеря ориентации в лесу)?*

- а) ему не следует оставаться на месте;
- б) ему следует кричать и звать на помощь;
- в) ему следует остаться на месте и построить укрытие из подручных материалов;
- г) ему следует остаться на месте и развести костер.

*2. Что можно определить по характеру местности с помощью технических средств (компас, часы) при условии видимости сторон горизонта?*

- а) чередование дня и ночи; б) положение Большой медведицы; в) положение Полярной звезды; г) положение Солнца.

*3. Какие существуют способы очистки и обеззараживания воды в природных условиях?*

- а) таких способов очистки не существует; б) дать воде отстояться;
- в) выкопать неглубокую ямку в полуметре от края водоема, которая через некоторое время наполнится чистой, прозрачной водой; г) изготовить простейшие фильтры из нескольких слоев ткани, из пустой консервной банки, пробив в доннышке 3-4 небольших отверстия, а затем заполнив ее песком.

*4. Когда необходимо зажечь костер людям, находящимся в беде?*

- а) сразу же; б) жечь костер постоянно; в) жечь костер только в темное время суток;
- г) жечь костер, когда вертолет (самолет) появился в зоне видимости и отчетливо слышен шум работающих двигателей.

*5. Через какое время можно дополнительно съесть 10-15 граммов незнакомых растений, ягод и грибов, если нет признаков отравления?*

- а) через 1-2 часа; б) через 2-3 часа; в) через 3-4 часа; г) через 4-5 часов.

*6. Как используют в медицинских целях красноватый жгучий сок растения медуницы?*

- а) в качестве заменителя зеленки; б) в качестве заменителя йода;
- в) в качестве заменителя марганцовки; г) в качестве заменителя борной кислоты.

*7. Где разводят костер при отсутствии дров и инструментов?*

- а) везде, где возможно; б) прямо на дороге; в) под сухим пнем; г) на траве.

*8. Что необходимо сделать человеку при подготовке места для сна?*

- а) не следует выбирать сильно влажное место;
- б) следует прислониться к толстому дереву и уснуть;
- в) следует выкопать ямки по форме тела;
- г) следует выкопать две ямки - под бедро и под плечо.

*9. Каковы преимущества костра типа «крот» по сравнению с другими кострами?*

- а) удобен тем, что не просматривается со стороны;
- б) удобен тем, что просматривается со стороны,
- в) удобен тем, что хорошо обогревает;
- г) удобен тем, что слабо греет.

**Тест: Туристско-спортивная подготовка ( второе полугодие)**

1. *Что рекомендуется использовать для борьбы с ожоговым шоком?*

- а) обильное холодное питье; б) обильное спиртосодержащее питье;
- в) обильное слабосоленое питье; г) обильное теплое питье.

2. *Какие части тела человека наиболее подвержены обморожению?*

- а) голова, шея, мышцы рук и ног; б) грудь, живот, ягодица;
- в) пальцы рук и ног; г) нос, щеки, уши, подбородок.

3. *Что относится к групповому снаряжению?*

- а) печка переносная, карта, пила, топор
- б) спальный мешок, расческа, носки, котлы для варки пищи;
- в) ремнабор, топор, аптечка, рукавицы
- г) спортивный костюм, рюкзак, лыжи, шапка.

4. *Что относится к личному снаряжению?*

- а) полотенце, кружка, пила, палатка;
- б) рюкзак, спальный мешок, спортивный костюм, носки
- в) лыжи, шнур, каска, шатер
- г) перчатки, ложка, тент, ремнабор.

5. *Сколько городов в Республике Хакасия?*

- а) 2; б) 5; в) 9; г) 11.

6. *На какую часть света обращен алтарь и часовни в православных церквях?*

- а) север; б) запад; в) восток; г) юг.

7. *Как должна двигаться группа туристов по шоссе?*

- а) двигаться в колонне по 2 человека по направлению движения транспорта (правая сторона) по обочине;
- б) двигаться в колонне по 1 человеку по направлению движения транспорта (правая сторона) по обочине;
- в) двигаться в колонне по 1 человеку навстречу транспорту (левая сторона) по обочине;
- г) двигаться в колонне по 2 человека навстречу транспорту (левая сторона) по обочине.

8. *Какие специалисты входят в состав главной судейской коллегии?*

- а) судья – инспектор;
- б) начальник дистанции;
- в) старший судья на этапе;
- г) судья на старте;
- д) заместитель главного судьи;
- е) судья по награждению;
- ж) судья при участниках.

9. *Определите правильное название рельефа по определению: вытянутая в длину полая форма рельефа, имеющая уклон в одном направлении?*

- а) – овраг; б) – долина; в) – лощина

**Тест. Движение по туристскому маршруту**

**1. Какие правила обязаны соблюдать туристы?**

- А) при посадке в городской транспорт заходить через передние двери, выходить через задние
- Б) при движении вдоль автомобильных дорог туристская группа должна идти по обочине, цепочкой навстречу транспорту
- В) при переходе с одной железнодорожной платформы на другую надо пользоваться мостовыми переходами, дорожками, туннелями

**2. Что должно быть в руках у направляющего и замыкающего в группе для предупреждения водителей?**

- А) красные флажки
- Б) зонты
- В) рюкзаки

**3. Допустимо ли туристам, на проезжей части, баловство, перебегание или переход дороги перед близко идущим транспортом?**

- А) да
- Б) нет
- В) да, ведь я быстро бегаю

**4. Кто в походе подбадривает отстающих и при необходимости оказывает им помощь?**

- А) замыкающий
- Б) направляющий
- В) руководитель

**5. Кто задаёт темп движения в походе?**

- А) замыкающий
- Б) направляющий
- В) руководитель

**6. Кто в походе следит за соблюдением режима; распределяет групповое снаряжение между участниками похода; учитывает пол, возраст, опытность и физическую подготовку каждого?**

- А) замыкающий
- Б) направляющий
- В) руководитель

**7. Прочитайте советы. Если они верны - ставим ДА, неверны - НЕТ.**

- А) скорость движения группы должна быть рассчитана на физически слабых участников похода; как правило, это юноши
- Б) планируя дневной километраж надо закладывать время на преодоление препятствий, учитывать рельеф и метеорологические условия
- В) ритм движения в походе необходимо регулировать

**Тест. Подготовка к походу.**

1. Основное направление в работе по безопасности похода:
  - А) соблюдение режима дня;
  - Б) предупреждение травматизма и несчастных случаев;
  - В) словесные предупреждения;
  - Г) призывы и назидания.
2. Основная причина чрезвычайных ситуаций в походе:
  - А) неблагоприятные метеорологические условия;
  - Б) недостаток снаряжения;
  - В) слабая дисциплина в группе.
3. Дисциплина в походе - это:
  - А) беспрекословное подчинение руководителю группы, его заместителю, выполнение инструкций по походу;
  - Б) делать только то, что нравится мне;
  - В) выполнять распоряжения моего друга - бывшего туриста.
4. За безопасность в походе в первую очередь отвечает:
  - А) руководитель похода;
  - Б) родители; В) милиция; Г) сами туристы.
5. Слабая дисциплина в группе может привести к:
  - А) чрезвычайной ситуации; Б) перемене погоды; В) появлению диких животных.
6. Травма – это:
  - А) плохое состояние органов пищеварения у всей группы;
  - Б) упадок сил, уныние, угнетённое настроение;
  - В) повреждение кожи, мышц, органов, конечностей.
7. Самое большое нарушение дисциплины в походе:
  - А) отставание от группы;
  - Б) опоздание к приёму пищи;
  - В) самовольные действия туристов.
8. Подготовка к походу нужна для того, чтобы:
  - А) хорошо знать маршрут; Б) взять с собой необходимое количество продуктов;
  - В) одеться по сезону; Г) сделать поход безопасным и интересным.
9. Карту местности перед походом нужно хорошо изучить прежде всего для того, чтобы:
  - А) знать наиболее интересные места;
  - Б) чтобы не заблудиться, ориентируясь на местности;
  - В) знать, где лучше разбить лагерь и отдохнуть.
10. Перед походом нужно сходить к врачу, чтобы:
  - А) он выписал справку;
  - Б) определить состояние своего здоровья;
  - В) успокоить родителей.
11. Почему идущие в поход должны хорошо знать друг друга:
  - А) чтобы знать, кого искать, если потеряется;
  - Б) чтобы во всём можно было положиться на товарища, а не получить от него неожиданных поступков;
  - В) чтобы было веселее.
12. Как влияет утомление на внимание и реакцию:
  - А) внимание снижается, а реакция не изменяется;

Б) реакция снижается, а внимание усиливается;

В) внимание и реакция снижается.

13. Главная цель похода:

А) объединяет и сплачивает группу;

Б) не даёт действовать самостоятельно, уравнивает всех;

В) не нужна: кто чем хочет, тем и занимается.

**Тест. Безопасность у костра.**

1. Выберите из предложенных вариантов требования, предъявляемые к месту разведения костра:

- А) необходимо найти хорошо проветриваемую поляну;
- Б) место разведения костра должно быть не далее десяти метров от источника воды;
- В) необходимо найти поляну, защищённую от ветра;
- Г) в ненастную погоду надо разводить костёр под деревом, крона которого должна превышать основание костра на шесть метров;
- Д) место разведения костра необходимо очистить от травы, листьев, неглубокого снега;
- Е) место разведения костра должно быть обложено камнем;
- Ж) место разведения костра должно быть обложено поленьями.

2. Как правильно разводить костёр. Пронумеруйте действия в нужном порядке:

- А) положить на почву растопку; Б) на растопку положить ветки;
- В) поджечь костёр двумя- тремя спичками; Г) приготовить растопку и дрова;
- Д) сверху веток положить поленья, дрова; Е) соблюдать правила пожарной безопасности.

3. На каком костре можно быстро вскипятить воду:

- А) «нодья»; Б) «шалаш»; В) «таёжный»; Г) «колодец».

4. Какой из костров относится к жаровым:

- А) «шалаш»; Б) «решётка»; В) «таёжный»; Г) «нодья».

5. При разведении костра запрещается:

- А) разводить костёр возле водоисточников; Б) разводить костёр на торфяных болотах; В) разводить костёр на снегу; Г) разводить костёр близ деревьев;
- Д) использовать для костра сухостой; Е) использовать сухую траву;
- Ж) использовать живые деревья; З) использовать мох и мелко разрубленную кору;
- И) оставлять без присмотра горящий костёр; К) оставлять дежурить возле костра менее трёх человек.

**Тест. Первая медицинская помощь.**

1. В нашей местности из змей самая опасная: А) кобра; Б) гадюка; В) уж.
2. При укусе змеи категорически запрещается: А) накладывать на поражённую конечность жгут; Б) давать пострадавшему пить; В) отсасывать из ранки яд.
3. Если укусила гадюка, нужно:  
А) наложить жгут; Б) разрезать ранку (место укуса); В) отсосать из ранки яд не глотая; обратиться к врачу.
4. Лесные клещи являются: А) переносчиками опасного конского бешенства; Б) клещевого энцефалита; В) малярии.
5. Если клещ присосался к телу человека, нужно:  
А) не трогать его, сам отпадёт; Б) раздавить его; В) вытащить пинцетом;  
Г) прижечь горящей спичкой, оставшейся хоботок удалить иглой, прокалённой на огне, обратиться к врачу.
6. Лесные клещи активны:  
А) в любое время суток; Б) только утром; В) только днём; Г) только вечером.
7. Чтобы предохранить себя и окружающих вас людей от поражения клещевым энцефалитом, нужно:  
А) сделать прививку; Б) чаще осматривать тело и одежду и снимать прицепившихся клещей; В) не обращать на клещей никакого внимания.
8. Чтобы уберечь себя от ужаливания пчёл, ос, шершней, нужно:  
А) не приближаться к пчелиным ульям, особенно в жаркие дни;  
Б) не делать резких движений;  
В) нужно ходить в противомоскитной сетке и плотной одежде.
9. Кому в первую очередь опасны ужаливания пчёл, ос, шершней:  
А) всем людям; Б) больным; В) испытывающим аллергию на ужаливания этих насекомых.
10. Особенно опасно ужаливание пчёл, ос, клещей: А) в руку; Б) в щёку; В) в язык; Г) в шею.
11. Что происходит с кожей человека после ужаливания опасных насекомых:  
А) ничего не происходит; Б) кожа белеет; В) кожа краснеет; Г) ощущается сильная боль и зуд.
12. Если ужалила пчела, нужно сразу же:  
А) промыть место ужаливания холодной водой; Б) удалить жало из ранки;  
В) смазать ранку мазью.
13. Если ужалила оса, нужно:  
А) выпить лекарство; Б) наложить холодный компресс; В) промыть желудок.
14. Причины возникновения у человека солнечного удара:  
А) голова не защищена от прямых солнечных лучей; Б) общий перегрев организма;  
В) лёгкая одежда; Г) сон в тени.
15. Симптомы солнечного удара:  
А) характерные симптомы отсутствуют; Б) лицо сначала краснеет, затем бледнеет, появляется головная боль, головокружение, головное давление. В) общая слабость, шум в ушах, пульс едва прощупывается, дыхание еле заметно.