



## Пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного образования (далее - Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Программа «Юный турист» является модифицированной программой **туристско - краеведческой направленности**, предполагает кружковой уровень освоения знаний и практических навыков.

Важнейшей стратегической задачей современного образования является всестороннее развитие подрастающего поколения. Школьный туризм – мощный катализатор развития ребёнка, уникальное педагогическое средство. Туристическая деятельность учащихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. В ней интегрируются все основные стороны воспитания: идейное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор школьников. С помощью туристско-краеведческой деятельности происходит более эффективное воздействие природной и социальной среды на развитие личности учащегося. Специфичность туризма и краеведения как раз и заключается в непосредственном погружении учащегося в окружающую его жизнь.

Романтика туристической деятельности позволяет привлечь в эту сферу детей, их родителей, педагогический коллектив. В полной мере реализуются принципы педагогики сотрудничества. Широкие педагогические возможности туризма и краеведения содействуют сплочению детского коллектива вокруг руководителя туристического кружка, классных руководителей. Вовлекают родительский контингент в педагогический процесс.

Туристско-краеведческая деятельность позволяет создать единый коллектив единомышленников: учителя, родители, ученики, что содействует усилению воспитательного воздействия на учащихся, улучшению целенаправленности педагогического процесса. Туризм является ярким воплощением в жизнь педагогики коллективной творческой деятельности.

Образовательная программа по туризму и краеведению имеет комплексный подход к воспитанию и обучению учащихся. Она включает в

себя и сочетает следующие направления: собственно, туристско-краеведческое, физкультурно-спортивное, естественно-научное, эколого-биологическое, военно-патриотическое, социально-экономическое, социально-педагогическое, культурно-просветительское, нравственное, эстетическое, трудовое и другие.

**Уровень освоения программ-** базовый.

**Программа рассчитана на детей 7 – 16 лет, на 3 года обучения.**

**Режим занятий:** 1 год обучения (7-8 лет) – 1 раза в неделю по 1 часу (32 часов в год); 2 год обучения (9-10) – 1 раз в неделю по 1 часу (32 часа в год); 3 год обучения (9-16 лет) – 2 раза в неделю по 2 и 4 часа (192 часа в год).

**Актуальность программы.**

Туристско-краеведческая деятельность, как одно из направлений дополнительного образования, выступает комплексным средством всестороннего развития личности, ее эффективной самореализации в обществе. Развитие туристско-краеведческой деятельности в системе образования исторически обусловлено социально-экономическими процессами, происходящими в обществе, запросами семьи и самого ребенка. Разнообразные формы деятельности обеспечивают комплексный характер в обучении, воспитании и оздоровлении детей, в ней заложены широкие возможности для творческой самодеятельности - спортивной, научной, художественной, технической, социальной и др.

**Обоснование значимости программы, ее новизна.**

Программа разработана с учетом запросов детей, потребностей семьи в туристические ценности родного края. В настоящее время всё большее внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни. Одной из составляющей этой работы и является туристско-краеведческая деятельность. Туристско-краеведческая деятельность относится к традиционным методам воспитания, обучения и оздоровления детей и служит важным средством гармоничного развития, укрепления здоровья, воспитания современного человека. Экскурсии, походы по родному краю, путешествия по стране помогают ребятам лучше узнать природу, полюбить родной край, научиться разумно использовать её богатства, ценить их и беречь. Краеведческая работа воспитывает любовь к своему краю, прививает интерес к познанию нового, формирует практические умения и навыки. А занятия туризмом нельзя рассматривать как кратковременное развлечение, как самоцель для удовлетворения личных интересов человека, в отрыве от умственного, трудового, нравственного и эстетического воспитания.

**Цель программы:**

Формирование всесторонне развитой, социально активной и духовно богатой личности через освоение ценностей туризма, краеведения и родной культуры, воспитание бережного отношения к природному и историческому наследию

## **Задачи:**

### Обучающие:

- Расширение и углубление знаний: о своем крае, его истории, географии, экологии, культуре, традициях и знаменитых земляках..
- Формирование системы знаний: по основам туризма, топографии, ориентирования на местности, краеведческим дисциплинам.
- Развитие исследовательских навыков: обучение методам сбора, анализа и систематизации краеведческого материала (работа с архивами, опрос старожилов, ведение полевых дневников).
- Изучение и освоение туристских навыков: узлы, укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, приготовление пищи в походных условиях.

### Воспитательные:

- Патриотическое воспитание: формирование любви к малой Родине как основе любви к своей стране.
- Нравственное воспитание: развитие чувства товарищества, взаимовыручки, ответственности за себя и команду, дисциплинированности.
- Экологическое воспитание: воспитание бережного отношения к природе, понимания необходимости ее сохранения (через практику "не оставлять следов").
- Трудовое воспитание: привитие практических навыков самообслуживания и жизнеобеспечения в походных условиях.
- Формирование волевых качеств: развитие настойчивости, выносливости, умения преодолевать трудности.

### Развивающие:

- Физическое развитие: укрепление здоровья, повышение физической выносливости и закаливание организма через походы и активный отдых на свежем воздухе.
- Развитие интеллектуальных способностей: пространственного мышления (ориентирование), логики (построение маршрута), наблюдательности.
- Развитие коммуникативных навыков: умение работать в команде, разрешать конфликтные ситуации, эффективно общаться со сверстниками и взрослыми.
- Развитие лидерских качеств и самостоятельности: возможность проявить инициативу, взять на себя ответственность в походе или при проведении исследования.

Таким образом, образовательная программа туристско-краеведческой направленности — это не просто про походы и экскурсии. Это мощный инструмент формирования личности, который через практическую, исследовательскую и коллективную деятельность решает широкий спектр педагогических, социальных и оздоровительных задач.

### **Адресат программы.**

Программа разработана для обучающихся от 7 до 16 лет

**Срок реализации программы** – 3 года.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 3 академических часа.

### **Основные формы деятельности:**

- организация экскурсий, походов, туристско-краеведческих экспедиций;
- изучение и описание природных объектов родного края с целью их рационального использования и сохранения;
- выявление случаев негативного воздействия человека на окружающую среду, участие в их ликвидации;
- изучение и описание природных объектов с целью создания экологических троп;
- изучение литературных источников, материалов краеведческого музея, архивных документов по истории края;
- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;
- участие в различных туристско-краеведческих мероприятиях (соревнованиях, полевых лагерях и лагерных сборах, конкурсах, семинарах и т.д.);

В процессе обучения, кроме традиционных занятий, рекомендуется использовать такие **формы обучения**, как: занятия – практикумы; экскурсии местные и дальние; игры; соревнования, конкурсы; тематические вечера; просмотр фото - и видеоматериалов.

### **Работа с детьми ОВЗ.**

#### **Задачи:**

- Создать комфортную среду педагогического общения между педагогом и воспитанниками;
- Разработать систему мероприятия по социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья;
- Оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) детей с ограниченными возможностями здоровья.

Получение детьми с ОВЗ образования является одним из основных и неотъемлемых условий их успешной социализации, обеспечения их полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

Задача педагогов и родителей (*законных представителей*) помочь детям с ограниченными возможностями здоровья понять, что они не одиноки, что они не являются изгоем в обществе и могут наравне со всеми детьми расти, развиваться и добиваться новых достижений, не отставая от своих

сверстников. Необходимо общаться с детьми, учить ребенка думать, размышлять, сопереживать.

В соответствии с возможностями детей с ОВЗ определяются методы обучения и технологии. При планировании работы важно использовать наиболее доступные методы: наглядные, практические, словесные. Вопрос о рациональном выборе системы методов и отдельных методических приемов, технологий решается педагогом в каждом конкретном случае.

Доступным для детей с ограниченными возможностями здоровья образовательное учреждение делают педагоги, способные реализовать особые образовательные потребности детей данной категории. Это создание психологической, нравственной атмосферы, в которой особый ребенок перестанет ощущать себя не таким как все и приобретает право на счастливое детство, помогать им занять достойное место в обществе и наиболее полно реализовать свои личностные возможности.

**Ожидаемый результат к концу 1-го года обучения:**

Название разделов	Знания	Умения и навыки
1. Основы туристской подготовки.	- Виды туризма. - Роль туризма в становлении личности. - Законы, правила, нормы поведения юного туриста. - Основные правила движения групп на маршруте. Меры безопасности в походе.	- Соблюдение правил и норм поведения. - Вязание узлов.
2. Топография и ориентирование.	- Группы условных знаков. - Устройство компаса. Стороны горизонта.	- Читать карту. - Ориентирование карты по компасу.
3. Краеведение.	- Основные требования по истории и своему краю. Памятники истории, культуры и природы родного края.	- Изучение краеведческих объектов.
4. Основы гигиены.	- Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды, обуви.	- Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для похода.
5. Общая физическая подготовка.	- Влияние физических упражнений.	- Осуществление контроля.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Значение регулярной общей физической подготовки и похода.</li> <li>- Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение нормативов по физической подготовке.</li> </ul>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

**Ожидаемый результат к концу 2-го года обучения:**

Название разделов	Знания	Умения и навыки
1. Основы туристской подготовки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Виды туризма.</li> <li>- Роль туризма в становлении личности.</li> <li>- Законы, правила, нормы поведения юного туриста.</li> <li>- Предъявляемые требования к туристскому снаряжению.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укладка рюкзака.</li> <li>Подгонка снаряжения, уход за снаряжением.</li> <li>- Соблюдение правил и норм поведения.</li> <li>- Использование самостраховки. Вязание узлов.</li> </ul>
2. Топография и ориентирование.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Группы условных знаков.</li> <li>- Устройство компаса. Стороны горизонта.</li> <li>- Способы ориентирования с помощью карты.</li> <li>- Ориентирование по местным предметам.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определять масштаб и расстояние по карте.</li> <li>- Читать карту.</li> <li>- Ориентирование карты по компасу.</li> <li>- Определение сторон горизонта по местным предметам.</li> </ul>
3. Краеведение:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Основные требования по истории и своему краю. Памятники истории, культуры и природы родного края.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение краеведческих объектов.</li> </ul>
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды, обуви.</li> <li>- Состав медицинской аптечки, ее хранение и транспортировка.</li> <li>- Правила оказания медицинской помощи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для похода.</li> <li>- Подбор медицинской аптечки (групповой и личной).</li> <li>- Оказание первой</li> </ul>

	при солнечном ударе и ожогах, обморожении. Наложение повязок. Способы транспортировки.	доврачебной помощи.
5. Общая физическая подготовка.	- Влияние физических упражнений. - Значение регулярной общей физической подготовки и похода. - Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц.	- Выполнение нормативов по физической подготовке.

**Ожидаемый результат к концу 3-го года обучения:**

Название разделов	Знания	Умения и навыки
1. Основы туристской подготовки.	- Роль туризма в формировании характера человека, воспитание патриотизма. - История туризма. Виды туризма. - Требования к туристскому снаряжению. - Кухонное оборудование для походов. - Использование снаряжения для краеведческих работ. - Основные требования к организации бивака. - Хранение кухонных и костровых принадлежностей. - Основные принципы подбора группы и распределение обязанностей. Составление графика похода. Значение, режим и особенности многодневного похода.	- Составление перечня личного и группового снаряжения. Обеспечение основным туристским снаряжением в зимних походах. Ремонт основного туристского снаряжения (палаток, одежды). - Установка палатки в различных погодных условиях. - Планирование места для бивака. Заготовка дров - работа с пилой и топором. - Разжигание костра в экстремальных условиях. Самостоятельное составление меню. Фасовка и упаковка продуктов. - Описание участков маршрута с использованием литературы. Фотосъемка и видеосъемка.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Планирование нитки маршрута.</li> <li>Характеристика естественных препятствий.</li> <li>Обеспечение безопасности в туризме и меры их исключения.</li> <li>- Планирование маршрута при аварийной ситуации.</li> <li>Организация страховки путем коллективных действий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Приготовление пищи на костре.</li> <li>- Преодоление естественных препятствий в экстремальных условиях.</li> </ul>
2. Топография и ориентирование.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Понятие о топографической карте.</li> <li>Назначение туристских и спортивных карт.</li> <li>- Азимутальное движение на ориентир-предмет.</li> <li>- Влияние местных предметов на работу компаса.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выбор путей движения по туристским картам.</li> <li>- Взятие контрольных пунктов с точным азимутом.</li> <li>- Местонахождение на различных картах.</li> <li>- Ориентирование по местным предметам.</li> <li>- Участие в туристских соревнованиях по ориентированию.</li> </ul>
3. Краеведение.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- История своего края, памятники, окружающие нас.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разработка маршрутов по конкретным районам.</li> <li>- Оформление собранного материала, составление отчетов.</li> </ul>
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Гигиенические требования при занятиях туризмом.</li> <li>- Состав медицинской аптечки, хранение и дозировка медицинских препаратов.</li> <li>- Влияние физических упражнений на укрепление здоровья.</li> <li>- Профилактика при отравлениях пищевыми продуктами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Уход за телом, одеждой и обувью.</li> <li>- Оказание первой доврачебной помощи.</li> <li>- Транспортировка пострадавшего.</li> </ul>

5. Общая физическая подготовка.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Роль органов дыхания и кровообращение при занятиях спортом.</li> <li>- Влияние физических упражнений на обмен веществ.</li> <li>- Значение врачебного контроля.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение спортивных норм по ОФП.</li> <li>- Самостоятельное контролирование физического состояния после нагрузки (пульс-работа сердца). Измерение пульса при нагрузках.</li> </ul>
---------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Учебно-тематический план 1-ый год обучения:

№	Тема	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Основы туристской подготовки.	14	7	7
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	1	1	
1.2	Воспитательная роль туризма.	7	5	2
1.3	Узлы.	6	1	5
2	Топография.	9	4	5
2.1	Условные знаки.	5	3	2
2.2	Компас. Работа с компасом.	4	1	3
3	Краеведение.	6	4	2
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные люди.	6	4	2
4	Основы гигиены.	1	1	
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	1	1	
5	Общая, специальная физ. подготовка.	2		2
5.1	Общая физическая подготовка.	1		1
5.2	Специальная физическая подготовка.	1		1
	Итого:	32	16	16

## Содержание учебно-тематического плана на 1-й год обучения:

### 1. Основы туристской подготовки.

#### 1.1 Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм - средство познания своего края, физическое и духовное развитие, оздоровление, воспитание самостоятельности. История развития туризма в России и в нашем городе. Виды туризма и их характеристика.

#### 1.2 Воспитательная роль туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Волевые усилия и их значения в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма.

#### 1.3 Туристические узлы.

Название и виды узлов, где и когда используются.

Практические занятия.

Изучение и вязка простых узлов.

### 2. Топография.

#### 2.1. Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам.

Практические занятия.

Изучение на местности изображение местных предметов. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования.

#### 2.2. Компас. Работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Обращение с компасом.

Практические занятия. Ориентирование по компасу.

### 3. Краеведение.

#### 3.1. Родной край, его природные особенности, история.

Климат, растительность, животный мир родного края. Известные люди нашего города и края. История Осташкова.

Практические занятия.

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте.

### 4. Основы гигиены.

#### 4.1. Личная гигиена туриста.

Понятие о гигиене. Личная гигиена туриста: гигиена тела, закаливания, купание, баня. Закаливание солнцем. Гигиена обуви и одежды. Гигиеническая характеристика походов.

### 5. Общая и специальная подготовка.

#### 5.1. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие и совершенствование физических, морально-волевых качеств туриста в походе и на тренировках. Требования к физической подготовке. Выбор места занятий. Индивидуальные занятия по физической подготовке. Развитие физических и индивидуальных качеств: выносливости, ловкости, быстроты, силы. Практические занятия. Выполнение комплекса упражнений

на различные виды мышц. Подвижные игры: футбол, пионербол, эстафеты. Игры на развитие выносливости, гибкости, быстроты и силы

### Учебно-тематический план 2-ый год обучения:

№	Тема	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Основы туристской подготовки.	12	10	2
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	2	2	
1.2	Воспитательная роль туризма.	2	2	
1.3	Личное и групповое снаряжение.	2	2	
1.4	Узлы.	4	2	2
1.5	Техника безопасности при проведении походов, занятий.	2	2	
2	Топография.	20	8	12
2.1	Условные знаки.	6	2	4
2.2	Компас. Работа с компасом.	4	2	2
2.3	Способы ориентирования.	6	2	4
2.4	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентации.	4	2	2
3	Краеведение.	12	6	6
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные люди.	12	6	6
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	12	8	4
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	2	2	
4.2	Походная медицинская аптечка. Лекарственные растения.	2	2	
4.3	Оказание первой медицинской помощи.	4	2	2
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	4	2	2
5	Общая, специальная физ. подготовка.	8		8
5.1	Общая физическая подготовка.	4		4
5.2.	Специальная физическая подготовка.	4		4
	Итого:	64	32	32

## Содержание программы учебно-тематического плана на 2-й год обучения:

### 1. Основы туристской подготовки.

#### 1.1 Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм - средство познания своего края, физическое и духовное развитие, оздоровление, воспитание самостоятельности. История развития туризма в России и в нашем городе. Виды туризма и их характеристика.

#### 1.2 Воспитательная роль туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке и защите Родины. Волевые усилия и их значения в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма.

#### 1.3 Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневных и трехдневных походов, требования к ним. Укладка рюкзака. Типы рюкзаков. Одежда для летних и зимних походов. Подготовка личного снаряжения. Групповое снаряжение, требования к нему. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Хозяйственный набор.

Практические занятия.

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним.

#### 1.4 Туристические узлы.

Название и виды узлов, где и когда используются.

Практические занятия.

Изучение и вязка узлов.

#### 1.5. Техника безопасности в походе.

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах.

Практические занятия.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: спусков, подъемов, переправ и их организация.

### 2. Топография.

#### 2.1. Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам.

Практические занятия.

Изучение на местности изображение местных предметов. Топодиктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования.

## 2.2. Компас. Работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Спортивные жидкостные компасы. Обращение с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром.

Практические занятия.

Ориентирование по компасу.

## 2.3. Способы ориентирования.

Ориентирование с помощью карты в походе. Способы определения точек стояния на карте. Привязки по карте. Движение по легенде с помощью текста.

Практические занятия.

Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута на карте.

## 2.4. Ориентирование по местным предметам.

Полярная звезда, ее нахождение. Ориентирование по местным предметам: церквям, деревьям, муравейникам, лишайникам, рекам.

Практические занятия.

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам.

## 3. Краеведение.

### 3.1. Родной край, его природные особенности, история.

Климат, растительность, животный мир родного края. Известные люди нашего города и края. История г.Осташкова.

Практические занятия.

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте.

## 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

### 4.1. Личная гигиена туриста.

Понятие о гигиене. Личная гигиена туриста: гигиена тела, закаливания, купание, баня. Закаливание солнцем. Гигиена обуви и одежды.

### 4.2. Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Хранение и транспортировка аптечки. Состав аптечки для походов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Солнечный удар, ожог.

Практические занятия.

Формирование походной аптечки. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Оказание первой помощи. Переноска пострадавшего.

## 5. Общая и специальная подготовка.

### 5.1. Влияние физических упражнений при занятиях туризмом. Врачебный контроль. Предупреждение травм на тренировках и в походах.

Сведения о строении человека. Строение мышц и взаимодействие. Органы пищеварения и обмен веществ. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Порядок осуществления врачебного контроля.

Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение при занятиях туризмом. Дневник самоконтроля.

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Изучение простых комплексов упражнений на расслабление. Ведение дневника самоконтроля.

#### 5.2. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие и совершенствование физических, морально-волевых качеств туриста в походе и на тренировках. Требования к физической подготовке. Выбор места занятий. Индивидуальные занятия по физической подготовке. Развитие физических и индивидуальных качеств: выносливости, ловкости, быстроты, силы.

Практические занятия.

Выполнение комплекса упражнений на различные виды мышц.

Подвижные игры: футбол, пионербол, эстафеты.

Игры на развитие выносливости, гибкости, быстроты и силы.

### Учебно-тематический план 3-ой год обучения:

№	Тема	количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Основы туристской подготовки.	66	22	44
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	2	2	
1.2	Личное и групповое снаряжение, специальное.	8	2	6
1.3	Организация туристского быта.	8	2	6
1.4	Подготовка к походу, путешествию.	6	6	
1.5	Питание в походе.	6	2	4
1.6	Техника и тактика в туристском походе.	20	4	16
1.7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	8	2	6
1.8	Подведение итогов туристского путешествия.	8	2	6
2.	Топография, ориентирование.	33	9	24
2.1	Топографическая и спортивная карта.	10	2	8
2.2	Компас, работа с компасом.	6	2	4
2.3	Измерение расстояния.	3	1	2
2.4	Ориентирование по местным предметам.	8	2	6
2.5	Соревнования по ориентированию.	6	2	4
3.	Краеведение.	12	5	7
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	2	2	
3.2	Изучение района путешествия.	6	2	4

3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	4	1	3
4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	12	7	5
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	2	2	
4.2	Походная медицинская аптечка. Использование лекарственных растений.	3	2	1
3.3	Оказание первой медицинской помощи.	4	2	2
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего (вязка носилок).	3	1	2
5.	Общая физическая подготовка.	69	4	65
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	3	
5.3	Специальная и общефизическая подготовка. Специальные физические упражнения.	65	1	65
	Итого :	192	43	145

### Содержание программы 3-ой год обучения:

#### 1. Основы туристской подготовки.

##### 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублений знаний, полученных в школе, приобретение трудовых навыков, воспитание самостоятельности, чувства коллективизма.

История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, водный, горный. Разрядные требования.

##### 1.2. Личное и групповое снаряжение.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность. Подготовка личного и группового снаряжения к походу. Обувь туриста и уход за ней. Кухонное оборудование для летних и зимних походов: тростики, топора, топоры, пилы, ремнабор. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры.

Практические занятия.

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка снаряжения.

##### 1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Наличие питьевой воды, дров. Отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев. Организация бивака. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре. Хранение кухонных и костровых принадлежностей. Оборудование места для приема пищи. Правила работы дежурных по кухне.

#### 1.4. Подготовка к походу, путешествию.

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия.

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетных походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление отчетов о походе.

#### 1.5. Питание в туристском походе.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия.

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### 1.6. Техника и тактика в туристском походе.

Техника планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Дневки. Изучение сложных участков маршрута. Подведение итогов дневных переходов. Характеристика препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, болота. Движение группы по дорогам и тропам. Техника движения на равнине по травяной поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т. п.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, охватывающий, стремя, встречный и др. Техника вязания узлов.

Практические занятия.

Обработка техники движения и преодоления препятствий.

#### 1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективная опасность: недостаточная физподготовка, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, пренебрежение страховкой, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективная опасность: резкое изменение погоды, технически сложные участки. Разбор и анализ несчастных случаев.

### 1.8. Подведение итогов туристского путешествия.

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия.

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки по итогам похода.

## **2. Топография и ориентирование.**

### 2.1. Топография и спортивная карта.

Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее значение. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия.

Упражнения на запоминание топографических знаков. Выбор путей движения группы.

### 2.2. Компас. Работа с компасом.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия.

Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через КП по азимуту без использования карты. Участие в соревнованиях.

### 2.3. Измерение расстояния.

Способы измерения расстояния на карте и на местности. Измерение среднего шага. Счет шагов. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния до недоступного предмета.

Практические занятия.

Измерение шага. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета.

### 2.4. Ориентирование по местным предметам.

Определение сторон горизонта при помощи солнца, луны, Полярной звезды, местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Использование троп, рек, ручьев, жилья.

Практические занятия.

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

### 2.5. Соревнования по ориентированию.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе, соревнования по выбору. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование. Участие в соревнованиях по ориентированию.

## **3. Краеведение.**

### 3.1. Туристские возможности родного края.

Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта.  
Характеристика населения.

История края, памятные события. Знаменитые земляки. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные. Музеи. Литература по изучению родного края.

Практические занятия.

Экскурсии в музей, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края.

### 3.2 Изучение района путешествия.

Практические занятия.

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Знакомство с отчетами туристских групп, литературой и другими источниками. Пути подъезда к маршруту.

### 3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы.

Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техническое наблюдение и организации: видео и фотосъемка, составление схем участков маршрута.

Практические занятия.

Сбор материала о маршруте. Участие в работе среди местного населения.

## 4. Основы гигиены туриста и первая доврачебная помощь.

### 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Практические занятия.

Подбор одежды и обуви для похода, уход за ними. Применение средств личной гигиены в походах.

### 4.2. Походная медицинская аптечка. Использование лекарственных растений.

Состав и перечень походной аптечки. Хранение и транспортировка, пополнение аптечки. Индивидуальная аптечка.

Практические занятия.

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использование.

### 4.3. Оказание первой доврачебной помощи.

Заболевания и травмы: переутомление, утопление, предупреждение и лечение ангины, отравления грибами, ядовитыми ягодами и растениями, пищевые отравления, ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, способы бинтования ран. Помощь при ожогах, обморожениях, солнечном ударе.

Практические занятия.

Освоение способов бинтования ран, наложение жгута. Оказание первой доврачебной помощи в походных условиях.

#### 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Положение тела при транспортировке. Вязка носилок из подручных средств. Способы транспортировки: на руках, носилках.

#### 5. Общая и специальная физическая подготовка.

##### 5.1. Краткое содержание о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении человеческого организма. Мышцы, их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система и ее влияние на организм в походных условиях.

##### 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках и в походах.

Значение врачебного контроля при занятиях спортом. Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность. Настроение в походных условиях. Утомление, перетренировка и меры предупреждения в процессе тренировки.

Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля 2 раза в год.

##### 5.3. Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

Общие физические упражнения на ноги, туловище, упражнения для рук. Подвижные игры, футбол, волейбол, баскетбол, эстафеты, бег на 60м. Гимнастические упражнения на перекладине - подтягивание.

Специальные физические упражнения для развития выносливости - бег в равномерном темпе. Туристские походы (однодневные и многодневные).

Плавание в бассейне. Бег по пересеченной местности. Упражнения на ловкость и развитие силы. Упражнения для развития гибкости.

**Реализация программы** осуществляется педагогами дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой.

#### Материально – техническое обеспечение программы

№	Наименование
1	Компас жидкостный для ориентирования
2	Секундомер электронный
3	Аптечка медицинская в упаковке
4	Рулетка 15 – 20 м.
5	Карты топографические учебные
6	Условные знаки спортивных карт
7	Условные знаки топографических карт
8	Карты спортивные, карты местности
9	Учебный видеоматериал
10	Волейбольный, баскетбольный, футбольный мячи
11	Сетка волейбольная
12	Канцелярские товары
13	Спортивный зал

14.	Палатка
15.	Туристическое снаряжение: карабины, веревки, канаты, обвязки
16.	Котелки, костровище
17.	Туристические коврики
18.	Спальные мешки
19.	Ноутбук , проектор, экран
20.	Классная магнитная доска

#### **Список литературы для учителя:**

1. Программа для внешкольных учреждений и школ. Туризм и краеведение. М.: Просвещение, 1982. - с. 110
2. Туризм в школе. М.: Ф и С, 1983. – с. 200
3. Топчиковский В. Организация и проведение туристских походов. М.: Просвещение, 1987. – с.230
4. Обеспечение безопасности в туристских походах Челябинской области СЮТур, Челябинск, 1983 г.
5. Если в походах случилась беда. Челябинск.: Областной центр медицинской профилактики., 1993. -с.160
6. Телепнев. В. Военная топография. М., 1956 г.
7. Питание в туристском путешествии. ЧелГорСЮТур, Челябинск, 1993 г.
8. В. Тыкулов. Спортивное ориентирование. М., Просвещение, 1990 г.
9. Прохождение туристических этапов (Руководство для судей и участников соревнований). ГорЦДЮТур. Златоуст, 1994 г.
10. Совместно – параллельная форма проведения соревнований на дистанции КТМ. Гор ПДЮТур. Златоуст. 1994 г.
11. Условия проведения туристических соревнований школьников. ЦДЮО. Троицк, 1993 г.