

Утверждено:  
На Педагогическом Совете

Протокол №

Директор МБУДО  
«Центр спортивной школы и детского  
творчества»



С.Н. Осин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)

«Техника пешеходного туризма»

Срок реализации: 1 год

Возраст детей 13-15 лет

Педагог дополнительного образования: Фатькин А.Н.

Кочкурово 2018год

## Пояснительная записка.

В национальной доктрине образования в Российской Федерации, утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 года № 751, в качестве одной из основных целей определены формирование здорового образа жизни и развития детского и юношеского спорта.

Наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека является туризм. Термин «туризм» впервые встречается в английских источниках начала XIX и обозначает экскурсию или путешествие.

Под туризмом понимается туристская деятельность школьников, выходящая за рамки учебных программ по физической культуре и организуемая учреждением дополнительного образования в целях обеспечения педагогически целесообразного использования их внеурочного времени.

Программа составлена на основании примерных (типовых) программ: Программы «Туризм и краеведение» - М.: Просвещение, 1982.; Программы для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели», «Юные судьи туристских соревнований», «Юные инструкторы туризма», «Юные ориентировщики» - М.: ЦДЮТик, 2000-2006 гг.); Программа обучения студентов жизненным навыкам в системе дополнительного образования «Обучение студентов жизненным навыкам в природной среде», А.Г.Маслов, Ю.С.Константинов – М.: ЦДЮТик, 2001г.

При разработке учитывались следующие документы и материалы:

Закон «Об образовании»,

Рекомендации Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.12-51-05.

**Актуальность программы** заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательны для молодежи, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа носит образовательно-развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья школьников.

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность.

### **Задачи:**

- формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым собственной ответственности за свое здоровье;
- обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;
- создание эффективной системы подготовки учащихся для получения спортивных разрядов по туризму;
- педагогическое руководство воспитанием гуманистических принципов уважения к личности ее правам и свободе.
- формирование ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности.

**Состав туристского объединения.** Рекомендуемый состав группы: 15 человек. Заниматься в объединении могут физически развитые ученики, отнесенные к основной группе здоровья. В период комплектования тур объединения следует организовать медицинский осмотр и получить на каждого члена группы медицинскую справку - разрешение врача заниматься туризмом и спортивным-ориентированием. Если у кого-то



имеются заболевания, следует проконсультироваться у врача на предмет допуска к занятиям. Перед многодневным походом и спортивными соревнованиями каждый член группы должен предоставить допуск врача.

В самом начале работы объединения необходимо провести инструктаж по правилам поведения и соблюдения мер безопасности в период проведения занятий, тренировок, походов и других мероприятий и сделать об этом запись в журнале учета работы объединения.

**Режим и организация работы туристского объединения.** Программа обучения рассчитана на 96 учебных часов в год: включая теоретические занятия, практические занятия в помещении и на местности (учебном полигоне) (в т.ч. подготовку и проведение походов, подведение их итогов, проведение учебных соревнований).

Основные виды деятельности:

- теоретические занятия-лекции;
- практические занятия (подача нового материала, закрепление теории, домашние задания, комплексы физических упражнений и др.);
- учебно-тренировочные семинары, походы выходного дня, степенные походы - соединение теории с практикой;
- участие в туристских соревнованиях.

Формы проведения занятий применяются фронтальные, групповые и индивидуальные. Правильно поставленный учет дает возможность руководителю определить недостатки в учебно-тренировочной работе и наметить пути и способы их устранения.

Учет работы объединения ведется в специальном журнале, который является отчетным и финансовым документом. В журнале содержится практически вся информация о туристском объединении и его деятельности. В нем должны быть следующие разделы:

1. общие сведения об объединении;
2. учет работы объединения и посещаемости занятий (за каждый месяц):
  - посещаемость,
  - количество проведенных занятий,
  - выполнение учебной программы,
  - выполнение контрольных нормативов,
  - состояние здоровья;
3. учет массовой работы;
4. список членов объединения;
5. ознакомление занимающихся с правилами техники безопасности.

Успеваемость учитывается по усвоению теоретических знаний и практических навыков в соответствии с требованиями программы.

Для сохранения устойчивого интереса к занятиям, особенно на начальной стадии обучения, следует встречаться с учениками регулярно. Занятия желательно проводить по 6 часов три раза в неделю. Отдельные занятия могут проходить по группам в 2-3 человека (разработка маршрута, копирование и вычерчивание карт, работа хозгруппы и т.д.), каждая по своему графику. В течение каждого месяца количество учебных часов может быть различно – не обязательно 24 часов в месяц. При подготовке и проведении походов, соревнований, при благоприятной погоде для занятий на учебном полигоне, - количество часов может превышать 24 часов. В зимний период, декабрь-январь, в преддверии Новогодних праздников и на каникулах, количество учебных часов может быть меньше 24 часов в месяц. Количество проведенных учебных часов каждый месяц отмечается в накопительной ведомости в учебном журнале. Годовое количество - 192 часов.

На каждом занятии следует планировать живую практическую работу самих членов объединения (упражнения, тренировки, простейшие соревнования). Надо добиваться, чтобы практические занятия были всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы, чтобы собственный опыт практических действий ребят дополнял и закреплял рассказ руководителя.

## Методика и технологии

При составлении программы авторский коллектив руководствовался следующими принципами:

- **Научности.** Единая система деятельности педагога и обучающихся в объединении управляется целями и задачами воспитания. Дидактический принцип научности осуществляется в планировании туристско-краеведческой работы, в системном подходе к ней. Учет современных достижений в области психологии, педагогики, социологии. Программа интегрирует школьные дисциплины ОБЖ, физики, физкультуры, математики, географии, биологии и др. в постоянные разделы программы.
- **В основу деятельности объединения постоянного состава положен принцип последовательности, постепенности и систематичности.** Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.
- **Принцип коллективизма.** Имеет особое значение в воспитании обучающихся. Полноценная работа объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

### Методы:

1. **Словесные методы:** рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
2. **Наглядные методы:** использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. **Практические методы:** спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.
4. **Методы контроля:** теоретические и практические зачеты, тестирование.

### Формы:

1. практические занятия
2. беседы
3. экскурсии
4. игровые программы
5. спортивные тренировки
6. соревнования
7. походы
8. зачетные занятия

Прогнозируемый результат реализации программы

## Учебный план

№ раздела	Наименование раздела	Количество часов
1	<b>Введение</b>	1
2	<b>Краеведение и экология.</b>	7
3	<b>Начальная туристская подготовка.</b>	70
4	<b>Походная подготовка.</b>	40
5	<b>Топографическая подготовка и ориентирование.</b>	40
6	<b>Общая физическая подготовка.</b>	26
7	<b>Проведение однодневных походов.</b>	8



Итого:

192

## Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем и разделов	всего	теор.	практ.
<b>1.</b>	<b>ВВЕДЕНИЕ.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование.	1	1	-
<b>2.</b>	<b>Краеведение и экология.</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>1</b>
2.1.	Изучение истории своего населенного пункта, края, Природные условия. Памятники истории и культуры.	7	6	1
<b>3.</b>	<b>Начальная туристская подготовка.</b>	<b>70</b>	<b>12</b>	<b>58</b>
3.1.	Специальное личное снаряжение.	4	2	2
3.2.	Узлы.	8	2	6
3.3.	Работа с веревками.	6	2	4
3.4.	Работа с карабинами.	6	2	4
3.5.	Личное прохождение этапов.	20	2	18
3.6.	Командное прохождение дистанции.	20	2	18
3.7.	Соревнования по пешеходному туризму.	6	-	6
<b>4.</b>	<b>Походная подготовка.</b>	<b>40</b>	<b>14</b>	<b>26</b>
4.1.	Групповое снаряжение.	6	2	4
4.2.	Подготовка к походу.	6	2	4
4.3.	Движение в походе.	6	2	4
4.4.	Профилактика опасностей в походе.	2	2	-
4.5.	Организация бивачных работ.	6	2	4
4.6.	Доврачебная помощь.	8	2	6
4.7.	Питание в походе.	6	2	4
<b>5.</b>	<b>Топографическая подготовка и ориентирование.</b>	<b>40</b>	<b>18</b>	<b>22</b>
5.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	2	2	-
5.2.	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	2	-
5.3.	Топографическая подготовка.	8	2	6
5.4.	Компас.	4	2	2
5.5.	Условные знаки.	4	2	2
5.6.	Тактико-техническая подготовка.	4	2	2
5.7.	Азимут. Движение по азимуту.	6	2	4
5.8.	Чтение карты.	4	2	2
5.9.	Определение сторон горизонта на местности	4	2	2
5.10.	Соревнования по спортивному ориентированию.	1	-	1
<b>6.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>26</b>
6.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	6	-	6
6.2.	Спортивные игры.	6	-	6
6.3.	Силовая подготовка.	4	-	4
6.4.	Кроссовая подготовка.	6	-	6
6.5.	Эстафеты.	4	-	4
<b>7.</b>	<b>Проведение однодневных походов.</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	

## Содержание рабочей программы.

**1. Введение.** Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Законы туристов.

Заполнение анкет (туристских паспортов) кружковцев.

Природа родного края, его история. Краеведческая работа в туристском походе. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края, памятные исторические места. Предприятия, колхозы и совхозы края. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

*Практические занятия.* Знакомство с картой области (края), республики. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

## 2. Краеведение и экология. Изучение истории своего населенного пункта.

Основные сведения о природных условиях: рельеф, климат, реки и озера, растительность и животный мир, почвы, заповедники и заказники.

Сведения об истории своего населенного пункта: возникновение и развитие.

Охрана природы. Закон об охране природы. Роль туристов в охране природы.

Приметы о природе, их значение, правдивость прогнозов по приметам. Природный кодекс туриста. Законы общения с природой, принцип «не навреди», необходимость сохранения природы.

Практические занятия.

Подготовка и заслушивание докладов членов объединения о природе и достопримечательностях своего населенного пункта.

## 3. Начальная туристская подготовка.

Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. Кодекс Туриста.

Определение цели и района похода. Спортивное и краеведческое содержание похода.

Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, штурмана, завхоза. Дисциплина в походе.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Личное и групповое снаряжение. Подбор и подготовка группового, личного и специального снаряжения туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

Укладка рюкзака. Типичные ошибки при укладке рюкзака.

Туристская палатка, виды палаток. Устройство, правила установки и снятия, уход и хранение палатки.

*Практические занятия.*

Правильная укладка рюкзаков. Установка палатки в обычных условиях и на скорость.

Игры и упражнения, направленные на закрепление данной темы.



### Основные узлы, применяемые в туризме.

Основные типы узлов. Назначение узлов. Способы вязки простых узлов (проводник, восьмёрка, прямой, встречный, схватывающий).

#### *Практические занятия.*

Вязка узлов на время.

Питание в туристском походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

#### *Практические занятия.*

Расчет продуктов питания для одно-двух-трех дневного похода. Составление меню.

Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Графики дежурств на биваке.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.

#### *Практические занятия.*

Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала. Отработка приемов развертывания и свертывания бивака.

Разведение костров разных типов. Простейшие соревнования.

Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте.

Строй, темп, режим, интервал построения цепочки; их изменение в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса и рук при пешем передвижении.

Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности. Движение по лесу, через кустарники и завалы. Движение по заболоченной местности. Движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различным почвенно-растительным покровом.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Страховка и самостраховка. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах, на коротких привалах.

Обязанности направляющего и замыкающего.

Нормы переходов. Режим ходового дня и режим на дневке.

#### *Практические занятия.*

Отработка приемов и способов преодоления различных естественных препятствий: подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам. Движение через густой подлесок, по заболоченной местности. Переправы по бревнам, кладям, камням, броды.

Страховка и самостраховка.

Игры и упражнения, направленные на закрепление изученного материала.

Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения. Оформление значков и разрядов.

#### *Практические занятия.*

Чистка, ремонт и сдача снаряжения.

Обсуждение похода в группе. Оформление туристского уголка, летописи туробъединения, фотогазеты.

Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспорта туриста), награждение участников.

Правила соревнований.

Виды и характер соревнований. Возрастные группы. Допуск к соревнованию. Обязанности участников соревнований. Разрядные требования.

**4. Подготовка к походу.** Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива.

Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Рас фасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

*Практические занятия.* Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью . во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста; Транспортировка пострадавшего.

*Практические занятия.* Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

Медицинская подготовка. Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

*Практические занятия.* Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

**5. Топографическая подготовка и ориентирование .**

Понятие топографической карты, ее значение для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Практические занятия



Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

#### Условные знаки.

Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

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

Практические занятия

Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры.

#### Ориентирование по горизонту, азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

#### Компас. работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практические занятия

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

#### Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. 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.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

#### Способы ориентирования.

Ориентирование с помощью карты в походе. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.

Практические занятия

Разработка маршрута туристского похода по топографической карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

#### Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Суточное движение Солнца по небосводу. 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.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.

#### **6. Физическая подготовка.**

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Значение всесторонней физической подготовки. Общие основы спортивной тренировки. Закаливание, комплекс утренней зарядки. Маршевая подготовка. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности.

*Практические занятия.*

Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабления. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы.

Проведение походов выходного дня.

#### **Методическое обеспечение образовательной программы.**

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, семинаров, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой, полевые занятия – семинары, практикумы (в том числе индивидуальные), творческие, экспериментальные практические работы на местности.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому воспитаннику внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» воспитанников к обучению младших. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

К программе туристско-краеведческой деятельности разработаны и подобраны методические рекомендации по организации туристско-краеведческой деятельности:

- нормативно-правовые документы по организации туристско-краеведческой деятельности;
- сборник рекомендаций по Руководству для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма;
- учебно-методические комплексы по отдельным разделам программы;
- рекомендации по организации, подготовке и проведению походов.

#### **Ожидаемый социальный эффект**

При реализации данной программы предполагается получение следующих результатов:

- повысится предполагаемый охват воспитанников;
- у школьников формируются теоретические и практические навыки туристско-краеведческой деятельности;
- формируются профессиональные склонности;
- решится проблема свободного времени у обучающихся ;



- изучение программы позволит освоить навыки использования методов различных научных дисциплин для осуществления краеведческих исследований; подготовит обучающихся к службе в армии и способности выживания в экстремальных условиях;
- повысится уровень знаний по предметам научно-практического цикла;
- сформируются практические навыки бережного отношения к природе, как составной части экологической культуры школьников;
- сформируются жизненно необходимые практические навыки (самоорганизация, самоуправление, дисциплина, выносливость, коммуникабельность и т.д.);
- укрепится здоровье и повысится спортивное мастерство в таких видах спорта как туризм и спортивное ориентирование.

### **Требование к знаниям и умениям**

#### **Учащийся должен знать:**

- Что такое туризм, чем и для чего занимается турист, виды туризма.
  - Требования техники безопасности в походе.
  - Общие подходы к организации и проведению походов.
  - Правила движения в походе, меры безопасности.
    - Способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи.
    - Нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе.
    - Перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним.
    - Правила приготовления пищи.
    - Виды биваков, правила его обустройства.
    - Виды костров и их применение.
    - Условные знаки и масштабы карты.
    - Природные особенности родного края.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- Применять полученные знания на практике.
- Ориентироваться на местности при помощи карты и компаса.
- Выполнять общие обязанности участника похода.
- Собрать рюкзак с личным снаряжением в поход.
- Разбить лагерь в походе.
- Разжечь костер.
- Подобрать питание для похода.
- Передвигаться по карте с отмеченным на ней маршрутом движения.
- Ориентироваться по горизонту и местным предметам.
- Собрать аптечку в поход.

#### **Критерии оценки эффективности работы по программе:**

1. Созданиe коллектива единомышленников, повышение уровня сплоченности и развития коллектива
2. Сохранение контингента обучающихся в течение работы по программе.
3. Повышение уровня физического развития обучающихся, стремления к саморазвитию и самосовершенствованию, к здоровому образу жизни.
4. Созданиe в коллективе нравственной обстановки, обстановки уважения к товарищу, самоуважения и самодостаточности учащихся.
5. Сформированность у обучающихся стремления к победе в соревнованиях только честными способами, приобретение чувства собственного достоинства.
6. Спортивные достижения

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### *Для педагогов:*

1. Ашурков В.Н. Кацуба Д.В. Историческое краеведение. М. 1980г.
2. Бородовская Е.Л. Авторская программа по археологии, краеведению, истории. Н-к. 1993г.
3. Бородовский А.П. Бородовская Е.Л. Авторская программа «Детская экспериментальная археология». Н-к. 1993г.
4. Бородовская Е.Л. Бородовский А.П. История самых нужных вещей. Н-к. 1996г.
5. Бовтручак А.А. Авторская программа по спортивному туризму. Сборник «Педагогический вестник». Н-к. 1995г.
6. Добарина И.А. Анникова Т.А. Жигарев О.Л. Организация туристско – краеведческой работы с обучающимися. Н-к. 2002г.
7. Добарина И.А. Жигарев О.Л. Основы школьного туризма. Н-к. 1998г.
8. Истомин П.И. Организация массового самодеятельного туризма.
9. Мандрыка П.Б. Бородовский А.П. Методические рекомендации для руководителей археологических объединений. Красноярск. 1993г.
10. Рождественская С.Б. Содержание и методы этнографической работы школьников. М. 1988г.
11. Свод памятников истории и культуры народов России. Выпуски 1 – 4. Н-к. 1996 – 1999гг.

А

### *Для учащихся:*

1. Бородовская Е.Л. Бородовский А.П. История самых нужных вещей. Н-к. 1996г.
2. История Новосибирской области. Н-к. 1975г.
3. Куприн А.М. Занимательная картография. М. 1989г.
4. Кузнецова Ф.С. История Сибири, часть 1. Н-к. 1997г.
5. Кузнецова Ф.С. Зверев В.А. Зувев А.С. История Сибири, часть 2. Н-к. 1999г.
6. Кравцов В.М. Донукалова Р.П. География Новосибирской области. Н-к. 2000г.
7. Курцев П.А. Медико – санитарная подготовка учащихся. М. 1988г.
8. Миршавко О.Т. Виды маршрутных съёмок в туристских походах. М. 1982г.
9. Памятники Новосибирской области. Сборник. Н-к. 1989г.