

Отдел образования администрации города Рассказово

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества города Рассказово»**

Рассмотрена и принята
на заседании методического
совета МБУДО ДДТ
от «28» августа 2023 г.
Протокол № 1



«Утверждаю»,
Директор МБУДО ДДТ
Яковлева Е. П./
Приказ № 86 от «28» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Туризм и краеведение»
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:
Екименко Татьяна Вячеславовна, методист
Кулагина Софья Игоревна,
педагог дополнительного образования

г. Рассказово, 2023

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества города Рассказово»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм и краеведение»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Кулагина Софья Игоревна, педагог дополнительного образования Екименко Татьяна Вячеславовна, методист
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.09.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 г. № 38);</p> <p>распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;</p> <p>методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»</p>
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Туристско-краеведческая
4.4. Уровень освоения программы	Базовый
4.5. Вид программы	Общеразвивающая
4.6. Возраст учащихся по программе	11 – 15 лет
4.7. Продолжительность обучения	3 года

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм и краеведение» имеет *туристско-краеведческую направленность* и призвана познакомить детей с природой родного края, сформировать навыки автономного существования в природе, развить творческие способности ребенка в практической деятельности.

Уровень освоения программы: базовый.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что программа построена на основе комплексного сочетания различных видов туризма и специальной подготовки. Процесс обучения, в основном, происходит в природной среде с учетом региональных климатических условий, позволяющих в течение года заниматься с детьми пешим, лыжным и велотуризмом. Программа ориентирует подростков на выбор профессий, связанных не только с туризмом и краеведением (геологи, спелеологи, проводники, инструкторы, историки, музейные работники), но и на востребованные профессии МЧС (спасатели), РА (военные), МВД (полицейские), способствует действенной профилактике девиантного поведения (наркомания, токсикомания, алкоголизм) и дромомании (бродяжничество), через удовлетворение естественных потребностей подростков к риску, острым ощущениям, романтике путешествий, военной героике.

Актуальность данной программы заключается в том, что в процессе обучения дети получают навыки, без которых невозможно полноценное безопасное участие, как в походах выходного дня, так и в многочисленных путешествиях. Многие умения пригодятся учащимся не только в походах, но и в повседневной жизни.

Педагогическая целесообразность

В основе курса заложено не только приобретение новых знаний, выходящих за рамки школьной программы, самостоятельная подготовка и проведение похода, экскурсии, но и развитие творческой самостоятельности, трудовых умений и навыков самообслуживания, самообеспечения, участие в соревнованиях.

Любая конечная форма реализации потребностей подростка во многом зависит от той среды, которая его окружает, общности, с которой он себя идентифицирует, и деятельности, в которую он включен. Все вместе это образует некое пространство его личностного самоутверждения. Педагогам важно создать для подростков подобное пространство, которое отвечало бы насущным возрастным потребностям подростка, и при этом было бы благоприятным для его нравственного развития. Взрослым надо поддерживать его природное любопытство и желание все испытать самому, неумную физическую энергию и страсть к приключениям, фантазии и романтизму,

стремление к независимости и самостоятельной ответственности, потребность проявить себя среди других.

Отличительная особенность программы от уже существующих – это комплексный подход к туристической подготовке обучающихся, а также синтез теории краеведения и практики туризма.

В структуру каждого года обучения программы входит по 9 образовательных блоков, которые предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

Тип программы

Программа является модифицированной, в ходе ее разработки были проанализированы В.М. Алешина, К.В. Бардина, М.Б. Биржакова, Ю.Н. Виноградова, В.И. Ганопольского.

Адресат программы

Программа «Туризм и краеведение» рассчитана на детей 11-15 лет.

Краткая характеристика возрастных особенностей обучающихся

Предполагаемый возраст обучающихся по данной программе – 11-15 лет, что считается средним школьным возрастом или подростковым.

Подростковый возраст обычно называют переходным, так как в этот период происходит переход от детства к юности. У детей этого возрастного периода как бы переплетаются черты детства и черты, во многом присущие юности, но еще находящиеся в стадии становления и развития. Вот почему подростка часто характеризуют как полурепбенка и полувзрослого. Как полувзрослый, он ощущает быстрый рост физических сил и духовных потребностей; как полурепбенок он еще ограничен своими возможностями и опытом, чтобы удовлетворить все возникающие запросы и потребности. Именно поэтому педагогу, работающему по данной программе, необходимо суметь поддержать в ребенке этот баланс: удовлетворять его новые потребности в выплескивании физических сил и эмоциональных переживаний правильно.

Особое значение в организации учебной работы подростков имеет внутреннее стимулирование их познавательной деятельности, т.е. развитие у них познавательных потребностей, интересов и мотивов учения. Следует иметь в виду, что стимулы не возникают сами по себе. Они формируются только тогда, когда педагог обращает внимание на эту сторону работы.

Весьма важными представляются личностные особенности подростков, связанные с их положением в коллективе сверстников, с отношением к учителям и взрослым, а также к самим себе. Подростков, как правило, привлекают общие интересы и совместная деятельность, что они могут найти, обучаясь по данной программе.

Подростки 11-15 лет имеют большое стремление к лидерству и самостоятельности. Благодаря данной программе обучающиеся могут выступать в роли турорганизаторов, младших инструкторов и судей, тем самым, удовлетворяя свою потребность в личностном развитии.

Условия набора в учебные группы

В группы первого года обучения принимаются все дети от 11 до 15 лет. Набор в группу осуществляется по желанию, основное условие – отсутствие медицинских противопоказаний. Результаты обязательной входной диагностики не влияют на зачисление в коллектив, но важны для выстраивания дальнейшей индивидуальной образовательной траектории развития учащегося.

В группы второго и третьего года обучения могут поступать вновь прибывающие дети при наличии определенного уровня знаний, физической подготовки и интереса к данной деятельности. С ними также проводится входная диагностика, по результатам которой они зачисляются в подходящую для их уровня группу. При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе учащихся без ограничения по возрастному признаку.

Также предусматривается возможность перехода учащегося из одного года обучения в другой при быстром усвоении изучаемого материала или задержка в переводе учащегося на следующий год при неполном освоении основных тем содержания в силу частых пропусков, болезни или других причин.

Норма наполнения групп – 8-15 обучающихся.

Объём и срок освоения программы

Общее количество часов, отведенных на реализацию программы – 432. Программа каждого года занятий рассчитана на 144 учебных часа, включая теоретические и практические занятия в помещении и на местности, а также проведение учебно-тренировочных походов.

Форма организации образовательной деятельности: групповая.

Формы и режим занятий

На всех годах обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия – 2 часа (один час - 45 мин.). В каникулярное время проходят учебно-тренировочные походы. Кроме того, занятия могут проходить как со всей группой, так и индивидуально, в зависимости от предстоящей деятельности.

Формы занятий. Занятия проводятся в разнообразных формах: лекции, семинары, практические работы, экскурсии, круглые столы, игры и др.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие физических качеств, самореализации, социальной адаптации, оздоровления, творческого развития личности средствами туризма и краеведения.

Задачи первого года обучения

Обучающие:

- формировать навыки работы с картой и компасом;
- расширять и углублять знания воспитанников, дополняющие школьную программу по географии, биологии, ОБЖ, физической культуре;

- формировать навыки краеведческой работы.

Развивающие:

- развивать потребность учащихся в познании мира, своего края;
- прививать интерес к занятиям туризмом.

Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к природе;
- воспитывать целеустремлённость, упорство в достижении цели;
- воспитывать чувства патриотизма к истории малой родины.

Задачи второго года обучения

Обучающие:

- знакомить с основами туризма; с основами организации однодневных, многодневных походов; безопасного участия в них;

- обучать техническим и тактическим приёмам безопасного преодоления естественных препятствий в походах; знакомить с основами организации, проведения и участия в туристических соревнованиях;

- обучать техническим и тактическим приёмам прохождения маршрута похода;

- расширять краеведческие знания о своём крае, формировать умения и навыки по сбору и обработке краеведческого материала; знакомить с основами топографии и ориентирования в различных условиях;

- знакомить с основами специальных знаний и правилами поведения в экстремальных ситуациях природного характера; психологическими основами выживания в них;

- формировать практические навыки оказания доврачебной помощи, изготовления средств транспортировки для пострадавших.

Развивающие:

- развивать интерес к различным видам туризма и спорту;

- развивать интеллектуальные, творческие и физические качества личности;

- развивать трудовые умения и навыки, навыки самообслуживания;

- развивать психологические и коммуникативные компетенции, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в природной среде.

Воспитательные:

- воспитывать любовь к Родине, Отечеству, к своему народу, к славным традициям Российской Армии;

- воспитывать трудолюбие, дружбу и коллективизм;

- воспитывать самостоятельность, чувство ответственности за свои дела и поступки.

Задачи третьего года обучения

Обучающие:

- совершенствовать технику и тактику пешего и лыжного (зимнего) туризма;

-углублять знания по организации, проведению и участию в туристических соревнованиях;

- обучать техническим и тактическим приёмам прохождения дистанций пешего, лыжного, велотуризма, спортивного ориентирования;

-углублять знания о родном крае, формировать исследовательские и краеведческие умения и навыки;

-совершенствовать умения и навыки по спортивному ориентированию, самостоятельному ориентированию в различных, в том числе сложных условиях;

-формировать жизненно - важные умения и навыки по обеспечению безопасной жизнедеятельности в различных условиях;

-углублять и расширить знания по самостоятельному оказанию доврачебной помощи при различных заболеваниях и травмах.

Развивающие:

- развивать потребности в самостоятельных занятиях различными видами туризма и спортом;

-развивать навыки сохранения высокого уровня мыслительной деятельности, в том числе и в сложных ситуациях;

-развивать потребность в самостоятельном развитии воли, решительности, выдержки, самообладания;

-развивать трудовые умения и навыки самообслуживания, самообеспечения.

Воспитательные:

-воспитывать патриотизм, готовность к выполнению гражданского долга - службе в Российской Армии;

-воспитывать потребность трудиться, формировать уважение к своему и чужому труду;

-воспитывать потребность следовать общечеловеческим нормам морали и поведения на природе и в обществе;

-воспитывать моральные качества: сочувствие, помощь, поддержка слабых, сострадание, сопереживание, дружба;

-воспитывать позитивное отношение к базовым ценностям нашего общества.

1.3 Содержание программы

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	2	0	Начальная диагностика, анкетирование
1.	Изучение родного края	6	2	4	Отчет
1.1.	Физико-географическое	2	2	0	

	положение области, города, района				
1.2.	Составление путевого дневника	2	0	2	
1.3	Оформление отчёта	2	0	2	
2.	Организация и подготовка путешествий	6	2	4	Зачет
2.1.	Инструкция по организации и проведению туристических походов, путешествий	2	2	0	
2.2.	Установка палатки, укладка рюкзака	2	0	2	
2.3.	Подготовка походной документации	2	0	2	
3.	Организация и проведение путешествий	40	12	28	Зачет
3.1.	Движение по маршруту, нормы переходов, строй, темп, режимы	2	2	0	
3.2.	Движение по заболоченной местности	2	2	0	
3.3.	Обеспечение безопасности	2	2	0	
3.4.	Составление, описание маршрута и интересных объектов	2	2	0	
3.5.	История памятника «Воинам-афганцам»	2	2	0	
3.6	Движение цепочкой, правила и режим пешего движения	8	0	8	
3.7.	Наши земляки в годы Великой Отечественной войны	4	2	2	
3.8.	Страховка и самостраховка в походе	8	0	8	
3.9.	Работа с картами и компасом. Однодневный поход в с. Нижнеспасское	8	0	8	
3.10	История памятника «Хлеб нашей памяти»	2	0	2	
4.	Подведение итогов путешествий. Ориентирование в походе	6	2	4	Творческая работа
4.1.	Обсуждение походов	2	2	0	
4.2.	Оформление фотоальбома	4	0	4	
5.	Топографическая подготовка туриста	14	4	10	Зачет
5.1.	Устройство и типы компасов	2	2	0	
5.2.	Масштаб. Виды масштабов, масштабы топографических и географических карт	2	2	0	
5.3.	Ориентирование по сторонам горизонта, по местным	2	0	2	

	признакам				
5.4.	Ориентирование карты по компасу	2	0	2	
5.5.	Измерение расстояния по карте	2	0	2	
5.6.	Определение азимута	2	0	2	
5.7.	Зарисовка топографических знаков	2	0	2	Рисунки топографических знаков Зачет
6.	Физическая подготовка туриста	28	6	22	Зачет
6.1.	Значение физической подготовки для туриста	2	2	0	
6.2.	Физическая и морально-психологическая подготовка туриста	2	2	0	
6.3.	Закаливание, комплекс упражнений зарядки	2	2	0	
6.4.	Сдача нормативов по физической подготовке	10	0	10	Тестирование уровня физической подготовки
6.5.	Туристические упражнения прикладного многоборья (установка палатки, вязка узлов, работа со специальным туристическим снаряжением)	2	0	2	
6.6.	Сдача нормативов по физической подготовке	4	0	4	
6.7.	Подвижные игры	2	0	2	
6.8.	Спортивные игры: футбол, волейбол	4	0	4	
7.	Первая доврачебная помощь	10	4	6	Зачет
7.1.	Личная гигиена туриста	2	2	0	
7.2.	Состав походной медицинской аптечки	2	2	0	
7.3.	Оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах	4	0	4	Письменный опрос
7.4.	Транспортировка пострадавшего	2	0	2	Викторина «Аптека под ногами»
8.	Туристическое снаряжение	12	4	8	Зачет
8.1.	Общее туристическое снаряжение	2	2	0	
8.2.	Типы рюкзаков, спальных мешков, палаток, их достоинства и недостатки	2	2	0	
8.3.	Подготовка к походу	2	0	2	
8.4.	Укладка рюкзака	2	0	2	Укладка

					рюкзак на время
8.5.	Установка различных видов палаток	2	0	2	
8.6.	Различные виды карабинов, работа с ними	2	0	2	
9.	Техника преодоления препятствий	18	4	14	Зачет
9.1	Основные понятия техники туризма	2	2	0	
9.2.	Техника преодоления препятствий	2	2	0	
9.3.	Страховка и самостраховка	2	0	2	
9.4.	Приемы преодоления всевозможных препятствий	6	0	6	Преодоление естественных препятствий на местности
9.5.	Зачётный поход	6	0	6	Поход
	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговый зачет
	Итого	144	43	101	

Содержание программы первого года обучения

Тема. Вводное занятие

Теория: введение в образовательную программу, беседа о туризме и о работе объединения. Техника безопасности виды туризма по характеру путешествия: горный, сухопутно-равнинный, подземный, подводный, комбинированный; по способу передвижения путешественников: пешеходный, горно-пешеходный, лыжный, велосипедный, парусный, автомобильный, конный; разнообразие форм и содержание туристической деятельности; туристические законы; основы техники безопасности; задачи на год.

Раздел 1. Изучение родного края

Тема 1.1. Физико-географическое положение области, города, района

Теория: знакомство с физико-географическим положением Тамбовской области, города Рассказово и Рассказовского района. Рельеф, полезные ископаемые, внутренние воды, памятники природы, заповедные территории области и района. Климат, растительный и животный мир области и района. История Рассказовского района, памятные и исторические места.

Тема 1.2. Составление путевого дневника

Практика: составление путевого дневника, описание отдельных участков пути; фотографирование в походе.

Тема 1.3. Оформление отчёта

Практика: оформление отчёта путешествия, альбома, выставки, уголка туриста.

Раздел 2. Организация и подготовка путешествий

Тема 2.1. Инструкция по организации и проведению туристических походов, путешествий

Теория: ознакомление с инструкцией по организации и проведению туристических походов, путешествий и экскурсий с детьми. Подбор группы. Определение целей и района похода. Туристические должности в группе: командир группы, заведующий питанием, снаряжением, краевед, медик, костровой, фотограф. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана подготовки маршрута, план график похода, сметы расходов. Подбор и подготовка группового и личного снаряжения. Культура поведения туриста, значение дисциплины в походе. Оформление походной документации. Получение разрешения на поход. Расчёт питания, подбор и закупка продуктов.

Тема 2.2. Установка палатки, укладка рюкзака

Практика: основные правила установки палатки, отработка умений по укладке рюкзака; закупка, расфасовка, укладка продуктов.

Тема 2.3. Подготовка походной документации

Практика: основные правила подготовки походной документации; развитие умений копировать карты, разрабатывать маршрут, план-график похода; умение готовить групповое и специальное снаряжение.

Раздел 3. Организация и проведение путешествий

Тема 3.1. Движение по маршруту, нормы переходов, строй, темп, режимы

Теория: отработка движения по маршруту, нормы переходов, соблюдение строя, темпа движения, режима. Движение в лесу через кустарники и завалы, сложность движения в густом лесу.

Тема 3.2. Движение по заболоченной местности

Теория: совершенствование навыков движения по заболоченной местности с отработкой техники преодоления естественных препятствий. Страховка и самостраховка во время движения.

Тема 3.3. Обеспечение безопасности

Теория: обеспечение безопасности - главное требование к каждому участнику похода. Основные причины возникновения опасности: дисциплина туристов, плохая подготовка похода, климатические условия. Правила поведения туристов в лесу, на воде, во время грозы, при преодолении естественных препятствий.

Тема 3.4. Составление, описание маршрута и интересных объектов

Теория: основные правила составления, описания маршрута и интересных объектов.

Тема 3.5. История памятника «Воинам-афганцам»

Теория: изучение истории памятника «Воинам-афганцам», расположенного по адресу: Тамбовская область, Рассказово, ул. Советская, 13. Памятник воинам-афганцам сооружен в память о рассказовцах, погибших в Афганистане. На красном постаменте установлена зенитно-орудийная

башня. На гранитных мемориальных плитах высечены слова в честь воинов-интернационалистов.

Тема 3.6. Движение цепочкой, правила и режим пешего движения

Практика: совершенствование движения цепочкой, соблюдение правил и режима пешего движения, выполнение общественных поручений и заданий, однодневный поход в с. Подоскляй. Преодоление естественных препятствий: подъёмы, спуски, движение по лесу.

Тема 3.7. Наши земляки в годы Великой Отечественной войны

Теория: история земляков в годы Великой Отечественной войны. Девять рассказовцев за мужество и героизм, проявленные в боях, удостоены высокой награды – ордена Ленина, двенадцать – ордена Боевого Красного Знамени, сто семьдесят три – Красной Звезды, сто сорок три – Отечественной Войны первой и второй степени, свыше пятисот награждены медалями «За отвагу» и «За боевые заслуги» и около четырех тысяч – медалью «За победу над Германией в Великой Отечественной войне тысяча девятьсот сорок первого года – тысяча девятьсот сорок пятого годов». Шесть уроженцев города Рассказово удостоены высшей награды Родины - звания Герой Советского Союза. Попов Борис Петрович, Липилин Александр Алексеевич, Лахонин Вениамин Иванович, Цыплухин Николай Дмитриевич, Мухортов Сергей Григорьевич, Толстов Валентин Яковлевич.

Практика: экскурсия к Мемориалу памяти воинам, погибшим в годы Великой Отечественной войны. Фотографирование во время экскурсии, выбор сюжета, ракурса.

Тема 3.8. Страховка и самостраховка в походе

Практика: Однодневный поход в с. Ахтырка. Отработка навыков страховки и самостраховки во время движения.

Тема 3.9. Работа с картами и компасом. Однодневный поход в с. Нижнеспасское

Практика: Однодневный поход в с. Нижнеспасское. Работа с картами и компасом. Зарисовка топографических карт; ориентирование по компасу, карте. Описание интересных объектов.

Тема 3.10. История памятника «Хлеб нашей памяти»

Практика: Экскурсия к памятнику «Хлеб нашей памяти». Фотографирование во время экскурсии, выбор сюжета, ракурса. Памятник Хлеб нашей памяти установлен в сквере Дубняк 29 сентября 2012 года в рамках мероприятий, посвященных 75-летию Тамбовской области. Скульптурная композиция посвящена 200-летию Отечественной войны 1812 года. Представляет собой куб из светлого гранита, на котором лежит бронзовая буханка с нарезанными ломтиками хлеба, в сочетании с георгиевской лентой и знаменем, ниспадающим с пьедестала - как символ стойкости и негиблемости русских воинов.

Раздел 4. Подведение итогов похода, путешествия

Тема 4.1. Обсуждение походов

Теория: обсуждение походов, просмотр походных фотографий. Составление отчёта о походе.

Тема 4.2. Оформление фотоальбома

Практика: разбор и классификация фотографий, оформление альбома и слайдовой презентации.

Раздел 5. Ориентирование в походе. Топографическая подготовка туриста

Тема 5.1. Устройство и типы компасов

Теория: устройство и типы компасов, цена деления лимба и точность определения углов с их помощью, пользование компасов в походе, определение азимута, определение азимута на ориентир, движение по заданному азимуту.

Тема 5.2. Масштаб. Виды масштабов, масштабы топографических и географических карт

Теория: масштаб; виды масштабов; масштабы топографических и географических карт; определение расстояния по карте; определение сторон света по солнцу, звездам, местным признакам; топографическая карта и условные топографические знаки; измерение на местности.

Тема 5.3. Ориентирование по сторонам горизонта, по местным признакам

Практика: совершенствование умений ориентироваться по сторонам горизонта и местным признакам, сущность ориентирования, основные правила ориентирования по сторонам горизонта и местным признакам.

Тема 5.4. Ориентирование по компасу

Практика: ориентирование по компасу. Строение компаса, правила пользования им. Способы ориентирования. Точка стояния. Важные элементы техники ориентирования.

Тема 5.5. Измерение расстояния по карте

Практика: измерение расстояния по карте. Определение маршрута. Виды и способы ориентирования по карте. Определение своего местоположения.

Тема 5.6. Определение азимута

Практика: что такое азимут? Определение, измерение и применение. Обучение навыкам определения азимута. Единица измерения угла – градус. Движение по азимуту.

Тема 5.7. Зарисовка топографических знаков

Практика: зарисовка топографических знаков, контурные условные знаки, масштабные условные знаки, линейные условные знаки, пояснительные условные знаки, цифровые обозначения. Развитие умения читать топографические карты.

Раздел 6. Физическая подготовка туриста

Тема 6.1. Значение физической подготовки для туриста

Теория: значение физической подготовки для туриста; сила, ловкость, выносливость – основные критерии физической готовности.

Тема 6.2. Физическая и морально-психологическая подготовка туриста

Теория: физическая и морально-психологическая подготовка туриста; установка «я справлюсь и смогу».

Тема 6.3. Закаливание, комплекс упражнений зарядки

Теория: закаливание детского организма; основные виды закаливания; разработка комплекса упражнений зарядки.

Тема 6.4. Сдача нормативов по физической подготовке

Практика: ходьба; длительный бег; бег с препятствиями и по пересечённой местности; минутный бег; эстафеты; кросс 1500 метров; кросс по пересечённой местности 1000 метров; ходьба с рюкзаком весом 3 кг; быстрая ходьба с переноской пострадавшего; челночный бег на подъём и спуск; всевозможные прыжки и многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений; толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Тема 6.5. Туристические упражнения прикладного многоборья

Практика: установка палатки, вязка узлов, работа со специальным туристическим снаряжением.

Тема 6.6. Сдача нормативов по физической подготовке

Практика: прыжок в длину и высоту; опорные прыжки; прыжки в глубину с гимнастической лестницы; упражнения на гимнастических снарядах; упражнения акробатические, на гимнастической стенке, с предметами; пружинистые приседания в положении выпада.

Тема 6.7. Подвижные игры

Практика: эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений: «Тоннель», «Сквозь обруч».

Тема 6.8. Спортивные игры

Практика: игра в футбол и волейбол.

Раздел 7. Первая доврачебная помощь

Тема 7.1. Личная гигиена туриста

Теория: личная гигиена туриста, обувь, уход за ногами и обувью во время похода, гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде. Купание в походе, значение водных процедур.

Тема 7.2. Состав походной медицинской аптечки

Теория: состав походной медицинской аптечки; показания и противопоказания лекарственных препаратов; личная аптечка туриста, индивидуальные лекарственные препараты при хронических заболеваниях; первая доврачебная помощь пострадавшему; виды и способы транспортировки пострадавшего.

Тема 7.3. Оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах

Практика: оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах (вывих, ушиб, растяжение, тепловой удар, обморок и др.).

Тема 7.4. Транспортировка пострадавшего

Практика: транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок из подручного материала.

Раздел 8. Туристическое снаряжение

Тема 8.1. Общее туристическое снаряжение

Теория: общее туристическое снаряжение: групповое, личное, специальное; типы различных видов снаряжения, их преимущества и недостатки; требования к снаряжению: лёгкость, прочность, удобство в пользовании.

Тема 8.2. Типы рюкзаков, спальных мешков, их достоинства и недостатки

Теория: типы рюкзаков, спальных мешков, их достоинства и недостатки; правила укладки рюкзака; уход за снаряжением и ремонт; варочная посуда и костровые приспособления; теплоизоляционные коврики; ремонтный набор; типы палаток, их достоинства и недостатки; знакомство со специальным снаряжением: веревки, карабины, страховочные системы.

Тема 8.3. Подготовка к походу

Практика: подготовка к походу; получение и распределение снаряжения.

Тема 8.4. Укладка рюкзака

Практика: виды рюкзаков; правила укладки рюкзака.

Тема 8.5. Установка различных видов палаток

Практика: виды палаток, их достоинства и недостатки; основные правила установки палатки.

Тема 8.6. Различные виды карабинов, работа с ними

Практика: знакомство с автоматическими карабинами; страховочными системами (грудная и поясная); спусковыми устройствами; «Жумарами».

Раздел 9. Техника преодоления препятствий

Тема 9.1. Основные понятия техники туризма

Теория: основные понятия техники туризма, характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки.

Тема 9.2. Техника преодоления препятствий

Теория: знакомство с техникой преодоления препятствий; меры безопасности при преодолении препятствий.

Тема 9.3. Страховка и самостраховка

Практика: знакомство со страховкой и самостраховкой.

Тема 9.4. Приёмы преодоления всевозможных препятствий

Практика: отработка в помещении и на местности различных приёмов преодоления всевозможных препятствий.

Тема 9.5. Зачетный поход

Практика: однодневный поход по родному краю; краеведение, обсуждение полученных знаний и умений в режиме пешего похода.

Тема. Итоговое занятие

Теория-практика: итоговый зачет по теоретическим и практическим знаниям за год.

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	2	0	Опрос
1.	Природа Рассказовского района. Краеведческая работа в походе	6	6	0	Беседа
1.1.	Природные особенности Рассказовского района	2	2	0	
1.2.	Основные объекты экскурсий	4	4	0	Тестирование
2.	Организация и проведение велопоходов	32	8	24	Зачет
2.1.	Движение по маршруту на велосипедах	8	8	0	
2.2.	Литературно-мемориальный музей в с. Коптево	8	0	8	
2.3.	Диалектные слова и выражения жителей с. Верхнеспасское	8	0	8	Оформление отчета
2.4.	Фольклор: частушки, песни, прибаутки	8	0	8	
3.	Подведение итогов путешествий	10	2	8	Творческая работа
3.1.	Составление отчёта о походе	2	2	0	
3.2.	Обсуждение и разбор походов. Оформление фотоальбома	8	0	8	Слайдовая презентация
4.	Обеспечение безопасности при передвижении по различным формам рельефа	12	4	8	Зачёт
4.1.	Особенности естественных и искусственных опасностей для туристов	4	4	0	
4.2.	Работа с верёвкой, тросом	2	0	2	
4.3.	Изучение техники и отработка страховки и самостраховки	6	0	6	Отчет о путешествии, фотоальбом Зачет
5.	Топографическая подготовка туриста. Ориентирование в походе	14	2	12	Зачет
5.1.	Топографическая карта и виды ориентирования	2	2	0	
5.2.	Зарисовка топографических	4	0	4	

	знаков				
5.3.	Чтение топографических карт	4	0	4	Слайдовая презентация
5.4.	Топографический диктант	2	0	2	Топографический диктант
5.5.	Определение расстояния до недоступного предмета	2	0	2	
6.	Физическая подготовка туриста	28	2	26	Зачет
6.1.	Значение физической подготовки для туриста	2	2	0	
6.2.	Сдача нормативов по физической подготовке	10	0	10	Тестирование уровня физической подготовки
6.3.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой	2	0	2	
6.4.	Лазание по деревьям, хождение по крутым склонам	2	0	2	
6.5.	Спортивные игры: футбол, волейбол	8	0	8	
6.6.	Подвижные игры: «Подхвати мяч», «Бой петухов», эстафеты	4	0	4	
7.	Первая доврачебная помощь. Зелёная аптека	14	2	12	Зачет
7.1.	Личная гигиена туриста	2	2	0	
7.2.	Оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах	4	0	4	
7.3.	Транспортировка пострадавшего	2	0	2	
7.4.	Знакомство с дикорастущими съедобными и ядовитыми растениями	6	0	6	Зарисовки лекарственных растений
8.	Туристская техника	16	2	14	Зачет
8.1.	Узлы и их значение, различные виды переправ	2	2	0	
8.2.	Подъем спортивным способом при помощи «схватывающего узла»	4	0	4	
8.3.	Спуск спортивным способом	4	0	4	
8.4.	Переправы с наведением перил	4	0	4	
8.5.	Зачет по теме «Туристская техника»	2	0	2	Тест «Туристское снаряжение»

9.	Общественно полезная работа в походе	8	2	6	Зачет
9.1.	Для чего нужна общественно полезная работа в походе	2	2	0	
9.2.	Однодневный поход по родному краю	6	0	6	Поход
	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговый зачет
	Итого	144	33	111	

Содержание программы второго года обучения

Тема. Вводное занятие

Теория: вводное тестирование, инструктаж, беседа по учебному материалу предстоящего года.

Раздел 1. Природа Рассказовского района. Краеведческая работа в походе

Тема 1.1. Природные особенности Рассказовского района

Теория: природные особенности Рассказовского района, возможности родного края для проведения экскурсий, походов, экспедиций.

Тема 1.2. Основные объекты экскурсий

Теория: Изучение культурного наследия Рассказовского района. Покровская церковь (Рассказовский район, с. Нижнеспасское, ул. Зеленая, 32А).

Раздел 2. Организация и проведение велопоходов

Тема 2.1. Движение по маршруту на велосипедах

Теория: движение по маршруту на велосипедах, правильное движение на велосипедах по шоссе (строй, темп), техника преодоления естественных препятствий, страховка и само страховка во время движения на велосипедах, обеспечение безопасности во время похода, причины возникновения опасности, правила поведения туристов во время велопохода в лесу, во время грозы.

Тема 2.2. Литературно-мемориальный музей в с. Коптево

Практика: однодневный велопоход в с. Коптево. Посещение литературно-мемориального музея С.Н. Сергеева-Ценского, движение цепочкой, правила и режим велопохода, фотосъемка достопримечательностей села.

Тема 2.3. Диалектные слова и выражения жителей с. Верхнеспасское

Практика: однодневный велопоход в с. Верхнеспасское. Встреча с жителями села, сбор диалектных слов и выражений жителей с. Верхнеспасское, преодоление естественных препятствий, страховка и само страховка, фотосъемка в походе.

Тема 2.4. Фольклор: частушки, песни, прибаутки

Практика: Однодневный велопоход в с. Платоновка. Движение цепочкой, правила и режим велопохода, преодоление естественных препятствий, страховка и самостраховка, правильное расположение дневки, составление, описание маршрута и интересных объектов, фотосъемка, фотографии на заданную тему. Общение с местным населением, сбор фольклорного наследия села, посещение Образцового фольклорного коллектива «Пчелка».

Раздел 3. Подведение итогов путешествий

Тема 3.1. Составление отчета о походе

Теория: обсуждение походов, просмотр походных фотографий, составление отчета о походе, исследовательские работы в походе.

Тема 3.2. Обсуждение и разбор походов. Оформление фотоальбома

Практика: оформление фотоальбома, обсуждение походов, разбор походов, защита исследовательских работ.

Раздел 4. Обеспечение безопасности при передвижении по различным формам рельефа

Тема 4.1. Особенности естественных и искусственных опасностей для туристов

Теория: особенности естественных и искусственных опасностей для туристов, обязанности ведущего и замыкающего.

Тема 4.2. Работа с веревкой, тросом

Практика: значение веревки в походе, техника вязания узлов.

Тема 4.3. Изучение техники и отработка страховки и самостраховки

Практика: значение веревки в походе, техника вязания узлов, работа с веревкой, тросом, изучение техники использования веревки в походе и отработка страховки и самостраховки.

Раздел 5. Топографическая подготовка туриста. Ориентирование в походе

Тема 5.1. Топографическая карта и виды ориентирования

Теория: знакомство с топографической картой и условными топографическими знаками, измерение на местности, виды ориентирования.

Тема 5.2. Зарисовка топографических знаков

Практика: ознакомление с топографическими знаками, развитие умения выполнять зарисовки топографических знаков на местности.

Тема 5.3. Чтение топографических карт

Практика: дальнейшее ознакомление с топографическими знаками, развитие умения выполнять зарисовки топографических знаков на местности, обучение чтению топографических карт.

Тема 5.4. Топографический диктант

Практика: закрепление знания топографических знаков, умения выполнять их зарисовки.

Тема 5.5. Определение расстояния до недоступного предмета

Практика: закрепление знания топографических знаков, умения выполнять их зарисовки, совершенствование умений в чтении топографической карты, обучение навыкам определения расстояния до недоступного предмета.

Раздел 6. Физическая подготовка туриста

Тема 6.1. Значение физической подготовки для туриста

Теория: значение физической подготовки для туриста, физическая и морально-психологическая подготовка туриста, закаливание, комплекс упражнений зарядки.

Тема 6.2. Сдача нормативов по физической подготовке

Практика: Прыжки со скакалкой (30-50 раз), кросс 2000 м, ходьба с рюкзаком весом 4 кг, быстрая ходьба с переноской пострадавшего до 300 м, челночный бег на подъём и спуск, лазание по шесту, канату, гимнастической стенке, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами, опорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения в парах, прыжок в длину и высоту, опорные прыжки, прыжки в глубину, с гимнастической лестницы, элементы акробатики.

Тема 6.3. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой

Практика: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Тема 6.4. Лазание по деревьям, хождение по крутым склонам

Практика: лазание по деревьям, хождение по крутым травянистым, осыпным склонам, упражнения с веревками, узлы, отработка страховки и самостраховки, спуски и подъемы различной крутизны.

Тема 6.5. Спортивные игры

Практика: игра в футбол и волейбол, правила, техника, правила безопасности.

Тема 6.6. Подвижные игры

Практика: подвижные игры: «Подхвати мяч», «Бой петухов», эстафеты.

Раздел 7. Первая доврачебная помощь

Тема 7.1. Личная гигиена туриста

Теория: личная гигиена туриста, купание в походе, значение водных процедур, состав походной медицинской аптечки, первая доврачебная помощь пострадавшему, виды и способы транспортировки пострадавшего.

Тема 7.2. Оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах

Практика: оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах (порез, укол об острый предмет, укус, перегрев на солнце, обморок и др.).

Тема 7.3. Транспортировка пострадавшего

Практика: изготовление носилок из подручного материала, транспортировка пострадавшего.

Тема 7.4. Знакомство с дикорастущими съедобными и ядовитыми растениями

Практика: знать и уметь различать на рисунках, в походе лекарственные и опасные растения (белладонна, белена черная, ясенец, волчье лыко, вороний глаз и др.), использование и применение лекарственных растений, гербарий лекарственных растений родного края.

Раздел 8. Туристская техника

Тема 8.1. Узлы и их значение, различные виды переправ

Теория: узлы и их значение, различные виды переправ, грудная обвязка и страховочная система, подъемы и спуски спортивным способом.

Тема 8.2. Подъем спортивным способом при помощи «схватывающего узла»

Практика: повторения вязки «схватывающего узла», отработка подъема спортивным способом при помощи «схватывающего узла».

Тема 8.3. Спуск спортивным способом

Практика: повторение вязки различных узлов, отработка спуска спортивным способом.

Тема 8.4. Переправы с наведением перил

Практика: техника безопасности при переправе через малые реки, переправы с наведением перил.

Тема 8.5. Зачет по теме «Туристское снаряжение»

Практика: тест по теме «Туристское снаряжение».

Раздел 9. Общественно полезная работа в походе

Тема 9.1. Для чего нужна общественно полезная работа в походе

Теория: правильная постановка целей и задач, для чего нужна общественно полезная работа в походе.

Тема 9.2. Однодневный поход по родному краю

Практика: культура поведения в походе, отработка полученных знаний и умений туриста, составление дневников по работе, фотоматериал.

Тема. Итоговое занятие.

Теория-практика: итоговый зачет по теоретическим и практическим знаниям за год.

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	2	0	Опрос
1.	Изучение водных объектов г. Рассказово. Краеведческая	6	2	4	Беседа

	работа в походе				
1.1.	Озера, пруды, реки, находящиеся на территории г.Рассказово	2	2	0	Беседа
1.2.	Зарисовка озер	1	0	1	Фотографии, зарисовки озер
1.3.	Измерение ширины и глубины озёр и рек	1	0	1	
1.4.	Переправы через реки	2	0	2	Оформление отчета
2.	Организация и подготовка путешествий	8	2	6	Зачет
2.1.	Инструкция по организации и проведению туристических походов	2	2	0	
2.2.	Установка палатки, укладка рюкзака	2	0	2	Установка палатки и укладка рюкзака на время
2.3.	Закупка, расфасовка, укладка продуктов	2	0	2	
2.4.	Подготовка походной документации	2	0	2	Оформление документации
3.	Организация и проведение путешествий	54	2	52	Зачет
3.1.	Движение по заданному маршруту	2	2	0	Отчет о путешествии
3.2.	История создания музея в с.Коптево	8	0	8	
3.3.	Растительный и животный мир родного края	8	0	8	
3.4.	Герои ВОВ родного края	8	0	8	
3.5.	Природные парки	14	0	14	
3.6.	Места боевой славы	14	0	14	Фотоальбом
4.	Подведение итогов путешествия	4	2	2	Зачет
4.1.	Обсуждение походов, просмотр походных фотографий, составление отчёта о походе, итоги исследовательской работы в походе	2	2	0	Творческая работа, слайдовая презентация
4.2.	Оформление фотоальбома	2	0	2	Фотоальбом
5.	Элементы спасательных работ	10	2	8	Зачет
5.1.	Способы транспортировки при различных травмах	2	2	0	
5.2.	Отработка способов транспортировки при различных травмах, сигналы	4	0	4	

	бедствия				
5.3.	Отработка способов выживания в экстремальных условиях	4	0	4	Тестирование
6.	Топографическая подготовка туриста	10	2	8	Зачет
6.1.	Топографическая карта и условные топографические знаки	2	2	0	Слайдовая презентация
6.2.	Зарисовка и чтение топографических карт	6	0	6	
6.3.	Топографический диктант	2	0	2	
7.	Физическая подготовка туриста	20	2	18	Зачет
7.1.	Спортивно-оздоровительная подготовка туриста	2	2	0	
7.2.	Сдача нормативов по физической подготовке	12	0	12	Тестирование уровня физической подготовки
7.3.	Спортивные игры: футбол, волейбол	4	0	4	
7.4.	Подвижные игры	2	0	2	
8.	Парковое ориентирование	10	2	8	Зачет
8.1.	Парковое ориентирование	2	2	0	
8.2.	Составление карт	4	0	4	
8.3.	Организация и судейство соревнований по спортивному ориентированию	4	0	4	Личное первенство
9.	Лыжные походы	18	4	14	Зачет
9.1.	Уход за снаряжением, техника безопасности при ходьбе на лыжах	2	2	0	Фотографии, отчет
9.2.	Тропление лыжни	2	2	0	
9.3.	Походы по родному краю	14	0	14	Поход
	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговая работа
	Итого	144	23	121	

Содержание программы третьего года обучения

Тема. Вводное занятие.

Теория: вводное тестирование, инструктаж, беседа по учебному материалу предстоящего года.

Раздел 1. Изучение родного края

Тема 1.1. Озера, пруды, реки, находящиеся на территории города Рассказово

Теория: изучение озер (Пятаки), прудов (Дубовый), рек (Лесной Тамбов, Арженка), находящихся на территории города Рассказово, изучение переправ через реки (вброд, над водой, по воде, вплавь), краеведение.

Тема 1.2. Зарисовка озер

Практика: Обучение умениям зарисовывать правильно озера на карте, краеведение.

Тема 1.3. Измерение ширины и глубины озер и рек

Практика: Обучение умениям измерять ширину и глубину озер и рек, краеведение.

Тема 1.4. Переправы через реки

Практика: совершенствование умений измерять ширину и глубину озер и рек, ознакомление с различными видами переправ через реки: вброд, по воде, над водой, вплавь, страховка и самостраховка.

Раздел 2. Организация и подготовка путешествий

Тема 2.1. Инструкция по организации и проведению туристических походов

Теория: инструкция по организации и проведению туристических походов (однодневных и двухдневных), подбор группы, определение целей и района похода, сбор сведений о районе похода, разработка маршрута, составление плана подготовки маршрута, плана графика похода, сметы расходов, основные меры безопасности при плохой видимости, при дожде и ветре.

Тема 2.2. Установка палатки, укладка рюкзака

Практика: виды палаток, их назначение, виды рюкзаков, их назначение, установка палатки, укладка рюкзака.

Тема 2.3. Закупка, расфасовка, укладка продуктов

Практика: гигиена питания в турпоходе, продукты, закупка продуктов и их расфасовка, правила укладки продуктов в рюкзак.

Тема 2.4. Подготовка походной документации

Практика: разработка плана-графика похода, карты путешествия, правила копирования карты.

Раздел 3. Организация и проведение путешествий

Тема 3.1. Движение по заданному маршруту

Теория: движение по маршруту, движение в лесу через кустарники и завалы, сложность движения в густом лесу, движение по заболоченной местности, движение в лесу через кустарники и завалы, сложность движения в густом лесу, движение по заболоченной местности, техника преодоления рек, страховка и самостраховка, обеспечение безопасности во время похода.

Тема 3.2. История создания музея в село Коптево

Практика: однодневный поход в литературно-мемориальный музей С.Н. Сергеева-Ценского в село Коптево. Выполнение общественных поручений и заданий в походе, фотосъемка.

Тема 3.3. Растительный и животный мир родного края

Практика: однодневный поход в лес. Изучение растительного и животного мира Рассказовского района, работа с картами и компасом, зарисовка топографических карт, фотосъемка природных объектов.

Тема 3.4. Герои Великой Отечественной войны родного края

Практика: однодневный велопоход к местам памяти героев Великой Отечественной войны. Составление, описание маршрута и интересных объектов, фотосъемка памятных мест.

Тема 3.5. Природные парки

Практика: двухдневный велопоход в село Большие Туляны. Памятники природы, фотосъемка природных объектов, краеведение в походе.

Тема 3.6. Места боевой славы

Практика: двухдневный велопоход в село Дмитриевщино. Встреча с жителями села, выступление агитбригады, фотосъемка памятных мест села, сторожилов, фольклор.

Раздел 4. Подведение итогов походов, путешествий

Тема 4.1. Обсуждение походов

Теория: обсуждение походов, просмотр, отбор походных фотографий, правила составления отчета о походе, оформление фотоальбома, исследовательская работа в походе.

Тема 4.2. Оформление фотоальбома, слайдовой презентации

Практика: оформление фотоальбома, слайдовой презентации, обсуждение походов, разбор походов.

Раздел 5. Элементы спасательных работ

Тема 5.1. Способы транспортировки при различных травмах

Теория: изготовление носилок из подручного материала для переноски пострадавшего, способы транспортировки больного при различных травмах, сигналы бедствия, способы выживания в экстремальных условиях.

Тема 5.2. Отработка способов транспортировки при различных травмах, сигналы бедствия

Практика: отработка способов транспортировки при различных травмах, сигналы бедствия, изготовление носилок из подручного материала для переноски пострадавшего.

Тема 5.3. Отработка способов выживания в экстремальных условиях

Практика: изготовление носилок из подручного материала для переноски пострадавшего, способы транспортировки больного при различных травмах, сигналы бедствия, способы выживания в экстремальных условиях.

Раздел 6. Топографическая подготовка туриста

Тема 6.1. Топографическая карта и условные топографические знаки

Теория: топографическая карта и условные топографические знаки, измерение на местности, чтение карт-схем и работа с ними.

Тема 6.2. Зарисовка и чтение топографических карт

Практика: зарисовка топографических знаков, чтение топографических карт, копировка карт.

Тема 6.3. Топографический диктант

Практика: закрепление знания топографических знаков, умения выполнять их зарисовки.

Раздел 7. Физическая подготовка туриста

Тема 7.1. Спортивно-оздоровительная подготовка туриста

Теория: физическая и морально-психологическая подготовка туриста, закаливание, комплекс упражнений зарядки, спортивно-оздоровительная подготовка туриста.

Тема 7.2. Сдача нормативов по физической подготовке

Практика: ходьба, длительный бег, бег с препятствиями и по пересеченной местности, минутный бег, эстафеты с продолжительными этапами, кроссовая подготовка (девушки – 2000 м., юноши - 3000 м.), круговая тренировка, лыжные гонки (5-6 км), ходьба с рюкзаком весом 6 - 7 кг, лыжные гонки с рюкзаком до 2 км, подъёмы и спуски бегом, туристические упражнения прикладного многоборья: установка палатки на время, вязка узлов, работа со специальным турснаряжением, подтягивание на перекладине (юноши-18-22 раза), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки).

Тема 7.3. Спортивные игры: футбол, волейбол

Практика: игра в футбол и волейбол, правила игры.

Тема 7.4. Подвижные игры

Практика: подвижные игры: «Гонка мячей», «Минное поле», «Возьми кегли», «Меж двух огней». «Эстафеты футболистов».

Раздел 8. Парковое ориентирование

Тема 8.1. Парковое ориентирование

Теория: парковое ориентирование – один из видов ориентирования, место проведения, правила организации и проведения паркового ориентирования.

Тема 8.2. Составление карт

Практика: отработка умений составлять карты по спортивному ориентированию, составление карты.

Тема 8.3. Организация и судейство соревнований по спортивному ориентированию

Практика: правила организации соревнований по спортивному ориентированию, их судейство.

Раздел 9. Лыжные походы

Тема 9.1. Уход за снаряжением

Теория: уход за лыжным снаряжением, техника безопасности при ходьбе на лыжах.

Тема 9.2. Тропление лыжни

Теория: тропление лыжни, защита от ветра и снега, движение в строю на лыжном маршруте и отдых на малых привалах.

Тема 9.3. Походы по родному краю

Практика: подбор лыж и снаряжения, отработка умений использования различных видов смазки лыж при различной температуре, отработка спусков и подъемов на лыжах.

Тема. Итоговое занятие.

Теория-практика: итоговая работа в группах по теоретическим и практическим знаниям изученной программы.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты освоения программы:

По окончании первого года обучения учащиеся будут знать и уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- ориентироваться по карте и компасу;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- организовывать походный быт, составлять смету и раскладку продуктов;
- знать основы топографии и ориентирования;
- иметь общие представления о городе Рассказово и Рассказовском районе.

По завершении второго года обучения учащиеся будут знать и уметь:

- различать лекарственные и ядовитые растения;
- технические и тактические приемы безопасного преодоления естественных препятствий в походах;
- выполнять различные вязки узлов;
- наводить самостоятельно переправы;
- организовать однодневный поход;
- оформлять фотоальбомы, отчёты о походах;
- самостоятельно участвовать в ориентировании; оказывать доврачебную помощь, изготавливать средства транспортировки пострадавших.

По завершении третьего года обучения учащиеся будут знать и уметь:

- применять технику и тактику пешего и лыжного туризма;
- выживать в экстремальных условиях;
- определять размеры водоёмов;
- презентовать знания о родном крае, использовать их в исследовательских работах;
- применять различные переправы через реки;
- применять свои знания в различных соревнованиях;

- самостоятельно участвовать и проводить парковое ориентирование.

Метапредметные результаты освоения программы. Учащиеся будут:

- понимать основы туристско-краеведческой деятельности как культуру, способствующую развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимать туристскую деятельность как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявления к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владеть способами организации и проведения разнообразных видов турпоходов, их планирования и содержательного наполнения;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий туризмом.

Личностные результаты освоения программы. Учащиеся будут:

- проявлять личностные, в том числе духовные и физические качества, обеспечивающие защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила и законы туристической деятельности;
- проявлять ответственное отношение к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности;
- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время похода, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36.

На 3 года – 108.

Количество учебных дней в год – 72.

Начало занятий групп – 1 сентября, окончание занятий – 31 мая (приложение 1).

Продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа.

2.2. Условия реализации программы

Перечень оборудования

- рюкзак объемом не менее 80 литров – 15 шт.
- спальный мешок– 15 шт.
- коврик теплоизоляционный– 15 шт.
- палатка туристская с тентом (каркасно-дуговая) 4-местная– 5 шт.
- оборудование для приготовления пищи (примуса, газовые плиты, горелки и т.д.) – 6 шт.
- комплект котелков для приготовления пищи (9, 10, 13л.) – 1 шт.
- зарядное устройство на солнечных батареях – 2 шт.
- топор туристский – 3 шт.
- пила – 2 шт.
- веревка 10 мм (120 м)
- индивидуальный медицинский пакет туриста– 15 шт.
- перчатки туристские – 15 шт.
- бинокль - 2 шт.
- экшн-камера – 1 шт.
- компас – 15 шт.;
- компьютер – 1шт.;
- фотоаппарат – 1 шт.

Методическое обеспечение

1. Учебно-топографические карты.
2. Плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности.
3. Фото и видеоматериалы.
4. Карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи.
5. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

Санитарно-гигиенические требования

Занятия проводятся в кабинете, который соответствует требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет хорошо освещается и проветривается, имеется место для хранения личных вещей, аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Основной принцип программы – комплексность. Он основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся.

Принципы построения программы:

- лично-ориентированный подход к каждому ребенку;
- принцип «не навреди»: нагрузка на каждого ребенка дозируется в зависимости от его физических и психологических возможностей;
- сотрудничество педагога и обучающегося.

2.3. Формы аттестации

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие **формы отслеживания**

результативности данной образовательной программы:

- тестирование, сдача контрольных нормативов по ОФП;
- освоение учащимися программы по годам обучения;
- рост спортивных достижений;
- участие в походах;
- участие в городских, областных соревнованиях, конкурсах, научно – практических конференциях, слётах;
- участие в судействе школьных соревнований, походов, слётов по туризму.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

Оценка качества реализации программы включает в себя вводный, промежуточный и итоговый контроль учащихся.

Вводный контроль: определение исходного уровня знаний и умений учащихся.

Входной контроль осуществляется при прибытии учащегося в объединение для оценки уровня его знаний и определения подходящей для него группы.

Промежуточный контроль: осуществляется в конце первого и второго годов обучения и направлен на определение уровня усвоения изучаемого материала.

Итоговый контроль: осуществляется в конце курса освоения программы и направлен на определение результатов работы и степени усвоения теоретических и практических ЗУН, сформированности личностных качеств.

2.4 Оценочные материалы

Диагностика уровня достижения учащимися планируемых результатов осуществляется в ходе выполнения тестовых и практических заданий:

- укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт;
- определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов;
- составление раскладки в 1-2-дневный поход;
- топографический диктант;
- установка и разборка палатки;
- приёмы транспортировки пострадавшего;
- организация переправы, страховка;
- первая доврачебная помощь;
- составление положения для соревнований по туризму для младших школьников.

Тест по проверке знаний – Приложение 2.

Викторина «Аптека под ногами» - Приложение 3.

2.5. Методические материалы

Используются следующие методы:

-метод самореализации, самоуправление через участие в походах, соревнованиях, экскурсиях;

-поисково-исследовательский метод – самостоятельная туристско-краеведческая работа обучающихся с выполнением конкретных заданий в походах, экскурсиях;

-метод контроля: врачебный, спортивный рост, качество усвоения программы.

При реализации данной программы используется обучение от простого к сложному. Соблюдается преемственность разделов и тем с материалом, изученным в предыдущие годы и межпредметные связи программ общеобразовательной школы и программы дополнительного образования (например, по истории, географии, природоведению и т.д.), чередование теоретических и практических занятий с целью закрепления тренировки и контроля за знаниями, умениями и навыками, систематическое отслеживание результатов обучения, активное использование нетрадиционных форм и методов работы.

Также предусматривается широкое использование наглядности, картографического материала. Методологией данной программы является естественное сочетание и переплетение туристических, краеведческих и физкультурно-оздоровительных знаний, умений, навыков. Педагогом могут быть использованы такие формы реализации программы, как: проведение походов, экскурсий, соревнований по парковому ориентированию, соревнований по топографии.

Методическое обеспечение

Первый год обучения

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение.	Формы подведения итогов
	Вводное занятие	Беседа	Словесный, наглядно-иллюстративный. Инструктаж	Иллюстрации, плакаты	Начальная диагностика, анкетирование
1.	Изучение родного края	Лекция, экскурсия	Словесные: рассказ, объяснение, беседа. Наглядные: показ наглядных пособий	Карта Тамбовской области и Рассказовского района	Оформление отчета
2.	Организация и подготовка путешествий	Теоретическое, практическое	Словесные: рассказ, объяснение, беседа. Наглядные:	Палатки, рюкзаки, туристское снаряжение	Установка палатки и укладка рюкзака на время/зачет

			показ наглядных пособий. Обучение		
3.	Организация и проведение путешествий	Поход, экскурсия	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: обучение	Палатки, рюкзаки, туристское снаряжение	Отчет о путешествии. Зачет. Фотоальбом
4.	Подведение итогов путешествий. Ориентирование в походе	Круглый стол	Словесные: рассказ, объяснение, беседа	Компьютер, фотоаппарат	Творческая работа/ Слайдовая презентация
5.	Топографическая подготовка туриста	Теоретическое, практическое	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: обучение	Компасы, топографические и географические карты	Зачет. Рисунки топографических знаков
6.	Физическая подготовка туриста	Учебно-тренировочное занятие	Частично-регламентированные упражнения	Секундомер, спортивные снаряды, мячи, скакалки и т.д.	Тестирование уровня физической подготовки. Зачет
7.	Первая доврачебная помощь	Беседа, практикумы	Частично – поисковый, исследовательский	Гербарий лекарственных растений, аптечка	Письменный опрос, сбор гербариев. Викторина «Аптека под ногами».
8.	Туристическое снаряжение	Беседа. Игра с карточками «Упакуем походный рюкзак»	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: обучение	Туристское снаряжение	Зачет. Укладка рюкзака на время.
9.	Техника преодоления препятствий	Лекция, практические занятия, поход	Словесные: рассказ, объяснение.	Иллюстрации, плакаты	Преодоление естественных препятствий на местности.
	Итоговое занятие	Семинар	Словесно-практические	Тестовые листы	Зачет

Второй год обучения

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение.	Формы подведения итогов
	Вводное занятие	Беседа	Словесный, наглядно-иллюстративный. Инструктаж	Иллюстрации, плакаты	Опрос
1.	Природа Рассказовского района. Краеведческая работа в походе	Беседа	Словесный, наглядно-иллюстративный. Инструктаж	Иллюстрации, плакаты	Беседа. Тестирование
2.	Организация и проведение велопоходов	Поход, экскурсия	Словесные: рассказ, объяснение, беседа. Наглядные: показ наглядных пособий	Велосипеды, рюкзаки, палатки, туристское снаряжение	Оформление отчета/зачет
3.	Подведение итогов путешествий	Диспут	Словесные: рассказ, объяснение, беседа	Компьютер, фотоаппарат	Слайдовая презентация/ Творческая работа
4.	Обеспечение безопасности при передвижении по различным формам рельефа	Поход, экскурсия	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: обучение	Палатки, рюкзаки, туристское снаряжение	Отчет о путешествии. Зачет. Фотоальбом
5.	Топографическая подготовка туриста. Ориентирование в походе	Круглый стол	Словесные: рассказ, объяснение, беседа	Компьютер, фотоаппарат	Слайдовая презентация. Зачет
6.	Физическая подготовка туриста	Учебно-тренировочное занятие	Частично-регламентированные упражнения	Секундомер, спортивные снаряды, мячи, скакалки и т.д.	Тестирование уровня физической подготовки. Зачет
7.	Первая доврачебная помощь. Зеленая аптека	Учебно-тренировочное занятие	Частично-регламентированные упражнения	Секундомер, носилки, аптечка, гербарий лекарственных	Тестирование, зарисовки лекарственных растений. Зачет

				растений	
8.	Туристская техника	Беседа, практические занятия	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: обучение	Туристское снаряжение	Зачет. Тестирование
9.	Общественно полезная работа в походе	Беседа, практические занятия. Поход	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: обучение	Ремонтный набор	Поход. Практические задания
	Итоговое занятие	Семинар	Словесно-практические	Тестовые листы	Зачет

Третий год обучения

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение.	Формы подведения итогов
	Вводное занятие	Беседа	Словесный, наглядно-иллюстративный. Инструктаж	Иллюстрации, плакаты	Опрос
1.	Изучение водных объектов г. Рассказово. Краеведческая работа в походе	Экскурсия	Словесные: рассказ, объяснение, беседа.	Карта г. Рассказово	Беседа, Фотографии, зарисовки озер
2.	Организация и подготовка путешествий	Теоретическое, практическое	Словесные: рассказ, объяснение, беседа. Наглядные: показ наглядных пособий. Обучение	Палатки, рюкзаки, туристское снаряжение	Установка палатки и укладка рюкзака на время Зачет
3.	Организация и проведение путешествий	Поход, экскурсия	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: обучение	Палатки, рюкзаки, туристское снаряжение	Отчёт о путешествии. Фотоальбом Зачет

4.	Подведение итогов путешествия	Беседа	Словесные: рассказ, объяснение, беседа	Компьютер, фотоаппарат	Слайдовая презентация зачет
5.	Элементы спасательных работ	Беседа, практические занятия	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: обучение	Туристское снаряжение	Зачет. Тестирование.
6.	Топографическая подготовка туриста	Круглый стол	Словесные: рассказ, объяснение, беседа	Компьютер, фотоаппарат	Слайдовая презентация Зачет
7.	Физическая подготовка туриста	Учебно-тренировочное занятие	Частично-регламентированные упражнения	Секундомер, спортивные снаряды, мячи, скакалки и т.д.	Тестирование уровня физической подготовки. Зачет
8.	Парковое ориентирование	Практическое, соревнование	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: обучение	Компасы, карты, маршрутные листы	Личное первенство Зачет
9.	Лыжные походы	Поход	Словесные: рассказ, объяснение, беседа. Наглядные: показ наглядных пособий	Лыжи, тур. Оборудование и снаряжение	Поход Отчет, фотографии Зачет
	Итоговое занятие	Семинар	Словесно-практические	Тестовые листы	Итоговая работа

2.6. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туризм и краеведение» направлена на:

воспитание бережного отношения к природе, любви к Родине, родному краю, славным традициям России;

формирования трудолюбия, ответственности, самостоятельности;

воспитание сочувствия, помощи и поддержки одноклассников, дружбы, взаимовыручки.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в мероприятиях города, учреждения, объединения:

-походах, экскурсиях, мастер-классах, выставках, мероприятиях, направленных на воспитание любви и уважения к малой родине;

-конкурсах, олимпиадах, соревнованиях, способствующих пропаганде здорового образа жизни.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий, будет

-достигнут высокий уровень духовных и физических качеств, соблюдены нормы здорового образа жизни, приняты правила и законы туристической деятельности;

- сформировано ответственное отношение к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности;

- привиты навыки предупреждения конфликтных ситуаций во время похода,

-воспитано уважительное и доброжелательное отношение к окружающим;

- сформировано умение планировать режим дня.

2.7. Литература для педагога:

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: Физкультура и спорт, 1983.

2. Бардин К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. М.: Просвещение», 1981. - 205 с.

3. Бабкин А.В. Специальные виды туризма. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. - 252 с.

4. Биржаков М.Б. Введение в туризм. СПб.: Издательский дом "Герда", 2000. - 192 с.

5. Виноградов Ю.Н., Митрухова Т.В. Воскресные путешествия пешком. Ленинград: Лениздат, 1988. - 144 с.

6. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 240 с.

7. Емельянов Б.В. Экскурсоведение. М: Советский спорт, 2007. - 216 с.

8. Квартальнов В.А. Туризм. М.: Финансы и статистика, 2002. - 320 с.

9. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М.: Физкультура и спорт, 1990.

10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1986. - 241 с.

11. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. Практическое руководство. М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1988.

12. Макаренко С.Н., Саак А.Э. История туризма. Таганрог: Издательство ТРТУ, 2003. - 94 с.

13. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М.: Профиздат, 1987. - 224 с.

14. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М.: Просвещение, 1990.

Литература для обучающихся:

1. Аппенинский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М: ЦРИБ «Турист», 1988.
2. Атлас «Тамбовская область», М., Изд. «Геодезии и картографии», 1985.
3. Историческое краеведение / Под. ред. Г.Н. Матюшина. М., Просвещение, 1975.
4. Илешин Б.В. Литературные тропинки отчего края. М., изд. Советская Россия. 1986 г.
5. Крайман М.И. У туристического костра: Сб. песен. - М., 1997.
6. Муравьев Н.В. Из истории возникновения населенных пунктов Тамбовской области. Воронеж 1988 г.
7. Страницы истории Тамбовского края. Воронеж. Ц-Ч изд. 1986 г.
8. Штюerner Ю.А. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат. 1985.

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристско-краеведческой направленности «Туризм и краеведение»
(Базовый уровень)

Год обучения: 1

Группа:

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	сентябрь			Беседа	2	Вводное занятие	МБУДО ДДТ	Начальная диагностика, анкетирование
1. Изучение родного края								
1.1	сентябрь			Лекция, экскурсия	2	Физико-географическое положение области, города, района	МБУДО ДДТ	Опрос
1.2	сентябрь			Лекция, экскурсия	2	Составление путевого дневника	МБУДО ДДТ	Опрос
1.3	сентябрь			Лекция	2	Оформление отчета	МБУДО ДДТ	Зачет
2. Организация и подготовка путешествий								
2.1	сентябрь			Лекция, экскурсия	2	Инструкция по организации и проведению туристических походов, путешествий	МБУДО ДДТ	Опрос
2.2	сентябрь			Экскурсия	2	Установка палатки, укладка рюкзака		
2.3	сентябрь			Лекция	2	Подготовка	МБУДО ДДТ	Зачет

						походной документации		
3. Организация и проведение путешествий								
3.1	сентябрь			Поход, экскурсия	2	Движение по маршруту, нормы переходов, строй, темп, режимы		
3.2	октябрь			Поход, экскурсия	2	Движение по заболоченной местности		
3.3	октябрь			Теоретическое, практическое	2	Обеспечение безопасности	МБУДО ДДТ	
3.4	октябрь			Теоретическое, практическое	2	Составление, описание маршрута и интересных объектов	МБУДО ДДТ	
3.5	октябрь			Теоретическое, практическое	2	История памятника «Воинам-афганцам»	МБУДО ДДТ	
3.6	октябрь			Поход, экскурсия	8	Движение цепочкой, правила и режим пешего движения		Отчет
3.7	ноябрь			Теоретическое, практическое	4	Наши земляки в годы Великой Отечественной войны	МБУДО ДДТ	
3.8	ноябрь			Теоретическое, практическое	8	Страховка и самостраховка в походе	МБУДО ДДТ	Опрос
3.9	ноябрь			Поход, экскурсия	4	Работа с картами и компасом. Однодневный поход в с. Нижнеспасское		Отчет
3.11	декабрь			Поход, экскурсия	4	Работа с картами и		Отчет

						компасом. Однодневный поход в с. Нижнеспасское		
3.12	декабрь			Теоретическое, практическое	2	История памятника «Хлеб нашей памяти»	МБУДО ДДТ	
4. Подведение итогов путешествий. Ориентирование в походе								
4.1	декабрь			Круглый стол	2	Обсуждение походов	МБУДО ДДТ	
4.2	декабрь			Круглый стол	4	Оформление фотоальбома	МБУДО ДДТ	Отчет
5. Топографическая подготовка туриста								
5.1	декабрь			Теоретическое, практическое	2	Устройство и типы компасов	МБУДО ДДТ	
5.2	декабрь			Теоретическое, практическое	2	Масштаб. Виды масштабов, масштабы топографических и географических карт	МБУДО ДДТ	
5.3	январь			Теоретическое, практическое	2	Ориентирование по сторонам горизонта, по местным признакам	МБУДО ДДТ	Зачет
5.4	январь			Теоретическое, практическое	2	Ориентирование карты по компасу	МБУДО ДДТ	
5.5	январь			Теоретическое, практическое	2	Измерение расстояния по карте		
5.6	январь			Теоретическое, практическое	2	Определение азимута		
5.7	январь			Теоретическое, практическое	2	Зарисовка топографических знаков	МБУДО ДДТ	Рисунки топографических знаков. Зачет.

6. Физическая подготовка туриста								
6.1	январь			Теоретическое занятие	2	Значение физической подготовки для туриста	МБУДО ДДТ	Опрос
6.2	январь			Учебно-тренировочное занятие	2	Физическая и морально-психологическая подготовка туриста	МБУДО ДДТ	
6.3	январь			Учебно-тренировочное занятие	2	Закаливание, комплекс упражнений зарядки	МБУДО ДДТ	
6.4	февраль			Учебно-тренировочное занятие	10	Сдача нормативов по физической подготовке		Тестирование уровня физической подготовки
6.6	февраль			Учебно-тренировочное занятие	2	Туристические упражнения прикладного многоборья (установка палатки, вязка узлов, работа со специальным туристическим снаряжением)		
6.7	февраль			Учебно-тренировочное занятие	4	Сдача нормативов по физической подготовке		
6.8	март			Учебно-тренировочное занятие	2	Подвижные игры	МБУДО ДДТ	
6.9	март			Учебно-тренировочное	4	Спортивные игры: футбол, волейбол		

				занятие				
7. Первая доврачебная помощь								
7.1	март			Беседа, практикумы	2	Личная гигиена туриста	МБУДО ДДТ	
7.2	март			Беседа, практикумы	2	Состав походной медицинской аптечки	МБУДО ДДТ	Письменный опрос
7.3	март			Учебно-тренировочное занятие	4	Оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах	МБУДО ДДТ	Письменный опрос
7.4	март			Учебно-тренировочное занятие	2	Транспортировка пострадавшего	МБУДО ДДТ	Викторина «Аптека под ногами»
8. Туристическое снаряжение								
8.1	апрель			Беседа.	2	Общее туристическое снаряжение	МБУДО ДДТ	Письменный опрос
8.2	апрель			Беседа. Рассказ	2	Типы рюкзаков, спальных мешков, палаток, их достоинства и недостатки	МБУДО ДДТ	
8.3	апрель			Беседа.	2	Подготовка к походу		
8.4	апрель			Беседа. Игра с карточками «Упакуем походный рюкзак»	2	Укладка рюкзака	МБУДО ДДТ	Укладка рюкзака на время
8.5	апрель			Беседа.	2	Установка различных видов палаток		Зачет
8.6	апрель			Беседа.	2	Различные виды		

						карабинов, работа с ними		
9. Техника преодоления препятствий								
9.1	апрель			Лекция, практические занятия, поход	2	Основные понятия техники туризма	МБУДО ДДТ	
9.2	апрель			Лекция, практические занятия, поход	2	Техника преодоления препятствий		Преодоление естественных препятствий на местности
9.3	май			Лекция, практические занятия, поход	2	Страховка и самостраховка		Преодоление естественных препятствий на местности
9.4	май			Лекция, практические занятия, поход	6	Приемы преодоления всевозможных препятствий		Преодоление естественных препятствий на местности
9.5	май			Лекция, практические занятия, поход	6	Зачетный поход		Поход
	май			Семинар	2	Итоговое занятие		Итоговый зачет

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристско-краеведческой направленности «Туризм и краеведение»
(Базовый уровень)

Год обучения: 2

Группа:

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	сентябрь			Беседа	2	Вводное занятие	МБУДО ДДТ	Начальная диагностика, анкетирование

1. Природа Рассказовского района. Краеведческая работа в походе								
1.1	сентябрь			Лекция, экскурсия	2	Природные особенности Рассказовского района	МБУДО ДДТ	Беседа
1.2	сентябрь			Лекция, экскурсия	4	Основные объекты экскурсий	МБУДО ДДТ	Тестирование
2. Организация и проведение велопоходов								
2.1	сентябрь			Поход, экскурсия	8	Движение по маршруту на велосипедах	МБУДО ДДТ	Отчет
2.2	октябрь			Поход, экскурсия	8	Литературно-мемориальный музей в с. Коптево	МБУДО ДДТ	
2.3	октябрь			Поход, экскурсия	8	Диалектные слова и выражения жителей с. Верхнеспасское	МБУДО ДДТ	Оформление отчета
2.4	ноябрь			Практическая работа	8	Фольклор: частушки, песни, прибаутки	МБУДО ДДТ	Творческая работа
3. Подведение итогов путешествий								
3.1	ноябрь			Практическая работа	2	Составление отчета о походе	МБУДО ДДТ	
3.2	ноябрь			Диспут	6	Обсуждение и разбор походов. Оформление фотоальбома	МБУДО ДДТ	Слайдовая презентация
3.3	декабрь			Диспут	2	Обсуждение и разбор походов. Оформление фотоальбома	МБУДО ДДТ	Слайдовая презентация
4. Обеспечение безопасности при передвижении по различным формам рельефа								
4.1	декабрь			Беседа	4	Особенности естественных и искусственных опасностей для	МБУДО ДДТ	Зачет

						туристов		
4.2	декабрь			Практическая работа	2	Работа с веревкой, тросом	МБУДО ДДТ	Зачет
4.3	декабрь			Практическая работа	6	Изучение техники и отработка страховки и самостраховки	МБУДО ДДТ	Отчет о путешествии, фотоальбом
5. Топографическая подготовка туриста. Ориентирование в походе								
5.1	декабрь			Круглый стол	2	Топографическая карта и виды ориентирования	МБУДО ДДТ	
5.2	январь			Творческая работа	4	Зарисовка топографических знаков	МБУДО ДДТ	
5.3	январь			Круглый стол	4	Чтение топографических карт		Слайдовая презентация
5.4	январь			Самостоятельная работа	2	Топографический диктант	МБУДО ДДТ	Топографический диктант
5.5	январь			Беседа, практикум	2	Определение расстояния до недоступного предмета		
6. Физическая подготовка туриста								
6.1	январь			Учебно-тренировочное занятие	2	Значение физической подготовки для туриста	МБУДО ДДТ	
6.2	январь			Учебно-тренировочное занятие	2	Сдача нормативов по физической подготовке		Тестирование уровня физической подготовки
6.3	февраль			Учебно-тренировочное занятие	8	Сдача нормативов по физической подготовке		Тестирование уровня физической подготовки
6.4	февраль			Учебно-	2	Общеразвивающие		

				тренировочное занятие		упражнения повышенной амплитудой		
6.5	февраль			Учебно-тренировочное занятие	2	Лазание по деревьям, хождение по крутым склонам		
6.6	февраль			Учебно-тренировочное занятие	4	Спортивные игры: футбол, волейбол		
6.7	март			Учебно-тренировочное занятие	4	Спортивные игры: футбол, волейбол		
6.8	март			Учебно-тренировочное занятие	4	Подвижные игры: «Подхвати мяч», «Бой петухов», эстафеты		
7. Первая доврачебная помощь. Зеленая аптека								
7.1	март			Комбинированное занятие	2	Личная гигиена туриста	МБУДО ДДТ	
7.2	март			Учебно-тренировочное занятие	4	Оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах	МБУДО ДДТ	
7.3	март			Учебно-тренировочное занятие	2	Транспортировка пострадавшего	МБУДО ДДТ	
7.4	апрель			Комбинированное занятие	6	Знакомство с дикорастущими съедобными и ядовитыми растениями	МБУДО ДДТ	Зарисовки лекарственных растений
8. Туристская техника								
8.1	апрель			Беседа, практикум	2	Узлы и их значение, различные виды переправ	МБУДО ДДТ	
8.2	апрель			Беседа, практикум	4	Подъем спортивным	МБУДО ДДТ	

						способом при помощи «схватывающего узла»		
8.3	апрель			Учебно-тренировочное занятие	4	Спуск спортивным способом	МБУДО ДДТ	
8.4	май			Учебно-тренировочное занятие	4	Переправы с наведением перил		
8.5	май			Самостоятельная работа	2	Зачет по теме «Туристская техника»		Тест «Туристское снаряжение»
9. Общественно полезная работа в походе								
9.1	май			Беседа, практическое занятие	2	Для чего нужна общественно полезная работа в походе	МБУДО ДДТ	
9.2	май			Поход	6	Однодневный поход по родному краю	МБУДО ДДТ	Поход
	май			Семинар	2	Итоговое занятие	МБУДО ДДТ	Итоговый зачет

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристско-краеведческой направленности «Туризм и краеведение» (Базовый уровень)

Год обучения: 3

Группа:

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	сентябрь			Беседа	2	Вводное занятие	МБУДО ДДТ	Опрос
1. Изучение водных объектов г. Рассказово. Краеведческая работа в походе								
1.1	сентябрь			Экскурсия	2	Озера, пруды, реки, находящиеся на	МБУДО ДДТ	Беседа

						территории Расказово	г.	
1.2	сентябрь			Практическое занятие	1	Зарисовка озер	МБУДО ДДТ	Фотографии, зарисовки озер
1.3	сентябрь			Теоретическое, практическое занятие	1	Измерение ширины и глубины озер и рек		
1.4	сентябрь			Теоретическое, практическое занятие	2	Переправы через реки		Оформление отчета
2. Организация и подготовка путешествий								
2.1	сентябрь			Теоретическое, практическое занятие	2	Инструкция по организации проведению туристических походов	и	МБУДО ДДТ
2.2	сентябрь			Теоретическое, практическое занятие	2	Установка палатки, укладка рюкзака		МБУДО ДДТ
2.4	сентябрь			Теоретическое, практическое занятие	2	Закупка, расфасовка, укладка продуктов		МБУДО ДДТ
2.5	сентябрь			Теоретическое, практическое занятие	2	Подготовка походной документации		МБУДО ДДТ
3. Организация и проведение путешествий								
3.1	октябрь			Поход, экскурсия	2	Движение по заданному маршруту		Отчет о путешествии
3.2	октябрь			Поход, экскурсия	8	История создания музея в с. Коптево		
3.3	октябрь			Поход, экскурсия	6	Растительный и животный мир родного края		
3.4	ноябрь			Поход, экскурсия	2	Растительный и животный мир родного края		
3.5	ноябрь			Поход, экскурсия	8	Герои ВОВ родного края		

3.6	ноябрь			Поход, экскурсия	6	Природные парки		
3.7	декабрь			Поход, экскурсия	8	Природные парки		
3.8	декабрь			Поход, экскурсия	8	Места боевой славы		Фотоальбом
3.9	январь			Поход, экскурсия	6	Места боевой славы		Фотоальбом
4. Подведение итогов путешествия								
4.1	январь			Беседа	2	Обсуждение походов, просмотр походных фотографий, составление отчета о походе, итоги исследовательской работы в походе	МБУДО ДДТ	Творческая работа, слайдовая презентация
4.2	январь			Круглый стол	2	Оформление фотоальбома	МБУДО ДДТ	Фотоальбом
5. Элементы спасательных работ								
5.1	январь			Беседа, практическое занятие	2	Способы транспортировки при различных травмах	МБУДО ДДТ	
5.2	январь			Беседа, практическое занятие	4	Отработка способов транспортировки при различных травмах, сигналы бедствия		Тестирование
5.3	февраль			Беседа, практическое занятие	4	Отработка способов выживания в экстремальных условиях		Тестирование
6. Топографическая подготовка туриста								
6.1	февраль			Круглый стол	2	Топографическая карта и условные топографические знаки	МБУДО ДДТ	Слайдовая презентация
6.2	февраль			Круглый стол	6	Зарисовка и чтение топографических карт	МБУДО ДДТ	

6.3	февраль			Самостоятельная работа	2	Топографический диктант		Зачет
7. Физическая подготовка туриста								
7.1	февраль			Учебно-тренировочное занятие	2	Спортивно-оздоровительная подготовка туриста		
7.2	март			Учебно-тренировочное занятие	12	Сдача нормативов по физической подготовке		Тестирование уровня физической подготовки
7.3	март			Учебно-тренировочное занятие	4	Спортивные игры: футбол, волейбол		
7.4	апрель			Учебно-тренировочное занятие	2	Подвижные игры		
8. Парковое ориентирование								
8.1	апрель			Практическое, соревнование	2	Парковое ориентирование		
8.2	апрель			Практическое занятие	4	Составление карт	МБУДО ДДТ	
8.3	апрель			Практическое, соревнование	4	Организация и судейство соревнований по спортивному ориентированию		Личное первенство
9. Лыжные походы								
9.1	апрель			Поход	2	Уход за снаряжением, техника безопасности при ходьбе на лыжах		Фотографии, отчет
9.2	апрель			Поход	2	Тропление лыжни		
9.3	май			Поход	2	Походы по родному краю		Отчет
9.4	май			Поход	2	Походы по родному краю		

9.5	май			Поход	2	Походы по родному краю		
9.6	май			Поход	2	Походы по родному краю		
9.7	май			Поход	2	Походы по родному краю		
9.8	май			Поход	2	Походы по родному краю		
9.9	май			Поход	2	Походы по родному краю		
	май			Семинар	2	Итоговое занятие	МБУДО ДДТ	Итоговая работа

Тест

1. Что такое туризм?

- а) отдых на берегу моря;
- б) путешествие по стране с рюкзаком;
- в) поход в кино.

2. Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

- а) пешеходный;
- б) лыжный;
- в) водный;
- г) велосипедный;
- д) авиационный.

3. Какие вещи вы возьмете в поход?



а)



б)



в)

3. Какие действия туриста относятся к правилам личной гигиены?

- а) больше употреблять в пищу неизвестные грибы и ягоды;
- б) употреблять в пищу некипяченую воду;
- в) как можно чаще стирать, вытряхивать, проветривать и просушивать нижнюю и верхнюю одежду.

5. Какое снаряжение относится к личному снаряжению?



а)

б)

в)

6. Для чего нужен костер в походе?

- а) согреться и приготовить пищу;
- б) помечтать;
- в) слиться с природой.

7. К правилам сбора лекарственных растений относятся...

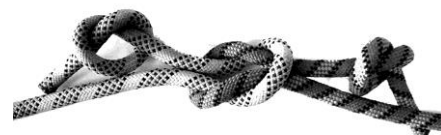
- а) вырывать их с корнем;
- б) оставлять наиболее крупные растения на семена;
- в) обламывать ветви черемухи, рябины, шиповника, калины.

8. Верно ли, что уложенный рюкзак должен быть похож на шар?

- а) да;
- б) нет.

9. Определите, какой туристский узел изображен на рисунке?

- а) встречный;
- б) прямой;
- в) брамшкотовый.



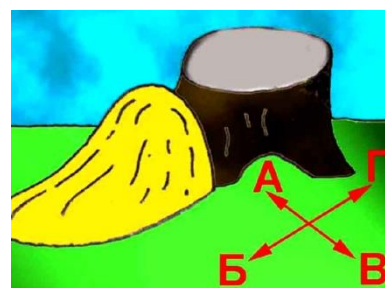
10. Для чего предназначен компас?

- а) узнать время;
- б) для ориентирования на местности;
- в) узнать направление ветра;
- г) для измерения масштаба карты.

11. На каком рисунке изображен условный знак – дома лесников?



12. На рисунке изображен муравейник. Где юг?



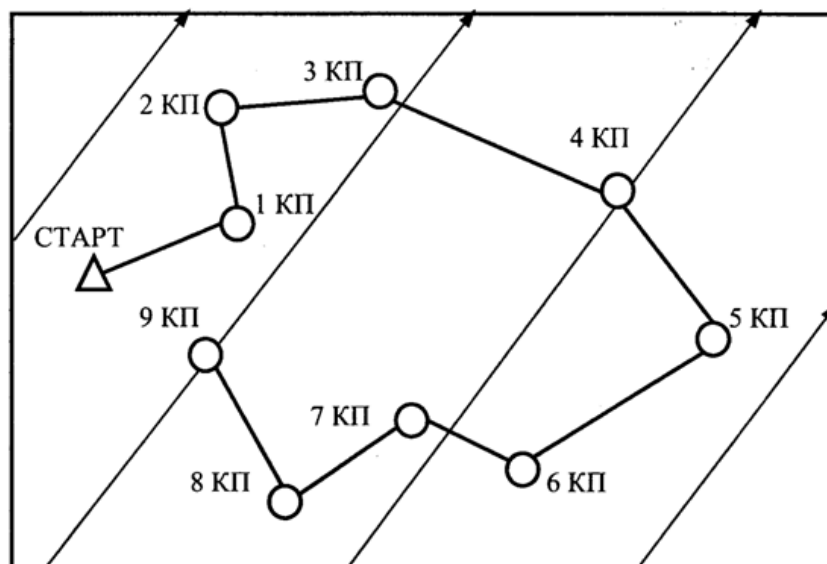
Практическое задание

Взять 5 туристских узлов («проводник», «прямой», «проводник-восьмерка», «схватывающий», «встречный»)

Преодолеть полосу препятствий (состоящую не менее чем из 5 заданий)

Практическое задание

Определить азимут со старта-1 КП-2 КП -и т.д. Результаты записать в таблицу.



Старт - 1 КП		5 КП - 6 КП	
1 КП - 2 КП		6 КП - 7 КП	
2 КП - 3 КП		7 КП - 8 КП	
3 КП - 4 КП		8 КП - 9 КП	
4 КП - 5 КП		9 КП -10 КП	

Задания для викторины «Аптека под ногами»

1. Это лекарственное растение растет у дорог, его листья заживляют раны. Если ты натер ногу в пути, оно поможет облегчить боль?

Ответ: Подорожник

2. Какое растение получило название «мяун-пграв»? Какое лекарство из него изготавливают?

Ответ: Валериана. Сердечные капли.

3. Какая ягода заменит лимон?

Ответ: Клюква, в ней есть лимонная кислота.

4. Какими лечебными свойствами обладает мать-и-мачеха?

Ответ: Отвар из цветков и листьев мать-и-мачехи — хорошее средство от кашля.

5. Это растение, с шипами и красивыми цветами, придает человеку силы и снабжает организм витаминами.

Ответ: Шиповник.

6. Название этого растения говорит само за себя - оно лечит многие кожные заболевания.

Ответ: Чистотел большой.

7. Какое растение поможет укрепить волосы?

Ответ: Лопух большой, крапива двудомная

8. О каком растении в народе говорят: «Оно одно семерых врачей заменит». Его используют в качестве кровоостанавливающего средства, как ранозаживляющее. Оно помогает при лечении авитаминозов, малокровия.

Ответ: Крапива двудомная

9. Почему крапива жжется?

Ответ: В острых волосках на листьях крапивы есть муравьиная кислота. При прикосновении к коже кончик волоска ломается, стенки волосков делают ранку на коже, жидкость выливается в ранку и вызывает жжение.

10. Хвоя этого дерева содержит множество витаминов. Дерево выделяет фитонциды - летучие вещества, которые очищают воздух от вредных микробов. При попадании в дыхательные пути человека фитонциды предотвращают простудные и вирусные заболевания.

Ответ: Лиственница.