

Муниципальное казенное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества «Мозаика»  
г. Орлова Кировской области



Утверждаю:  
директор МКОУ ДО ДТ «Мозаика»  
Хохлова А.В.  
Приказ № 39 от 29.05.2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа туристско-краеведческой направленности  
«Следопыт»  
на 2020-2021 учебный год

Срок реализации – 2 года  
Возраст детей – 11-16 лет

Колеватова Наталья Борисовна  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

**1. Направленность.** Наш век – век технического прогресса, развития высочайших технологий и как следствие этому идет резкое ухудшение экологической среды, остро встает вопрос оздоровления населения страны. Большинство детей сейчас рождаются со всевозможными болезнями и отклонениями в развитии организма. Многие лекарственные препараты малоэффективные, а то и просто поддельные. Поэтому, возрастает роль спорта и физических упражнений.

Одним из самых эффективных, увлекательных, полезных видов спорта является туризм. Движение, чистый воздух, физические нагрузки, неформальное общение – это именно то, что нужно для укрепления и формирования здорового организма ребенка.

Детскому возрасту свойственно стремление к необычности, к приключениям и романтике. Туризм – прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет потребности ребят. В походе дети раскрываются совсем с другой стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для педагога, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти подход к нему. Способствует настоящему взаимопониманию и установлению отношений среди детей.

Туристско-краеведческая форма учебно-воспитательной работы является эмоционально яркой и очень содержательной стороной жизни детей. Такая форма работы способствует: укреплению здоровья, разностороннему воспитанию, становлению гражданственности и патриотизма подрастающего поколения.

**2. Актуальность** программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Программа первого года обучения рассчитана для детей от 11-13 лет.

**3. Объем и срок реализации дополнительной программы - 2 года.**

**4. *Формы и режим занятий***

Занятия проходят - 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

Всего часов в год – 144 час

**5. *Цель программы:***

Сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность.

**5. *Задачи программы:***

### Воспитательные

- Воспитание у школьников нравственности, патриотизма, бережного отношения к природному, историческому наследию родного края.
- Привитие устойчивого интереса школьников к систематическим занятиям лыжным, пешеходным туризмом, потребности в здоровом образе жизни.

### Развивающие:

- Развивать любознательность, самостоятельность
- Развитие творческих, организаторских способностей, инициатив, познавательной активности, нравственной культуры.
- Развитие туристских умений, навыков через совместную развивающую, познавательную деятельность.

### Образовательные:

- Обучение учащихся основам пешеходного, лыжного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах.
- Привитие туристических приемов и навыков;
- Приобщение к исследовательской поисковой работе;
- Применение экологических знаний;
- Практическое применения ОБЖ;
- Применение знаний краеведения.

### Методы организации учебного процесса:

- словесные( занятия-беседы, рассказ)
- наглядные( демонстрация видео фильмов, рассматривание предметов туристического снаряжения, картинок, фотоснимков)
- самостоятельные(( создание макетов костров, рисование топографических знаков, туристские крепежные узлы)
- практические( установка палатки, разведение костра, укладка рюкзака, фотографирование экскурсионных объектов)
- методы контроля и управления образовательным процессом( тестирование, викторины, конкурсы)

### Прогнозируемые результаты:

Дети прошедшие обучение по этой программе получают начальные знания по краеведению и начальной туристской подготовке.

### Дети должны знать:

- природу родного края и ее историю.
- технику безопасности в походе.
- оказание первой доврачебной помощи.
- основы личной гигиены туриста.

- как пользоваться компасом, картами.
- меры безопасности при использовании туристским снаряжением.
- ориентироваться на местности.
- личное и групповое снаряжение.
- правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии, туризма.
- порядок организации и проведения походов выходного дня.

**Учебно - тематический план 1-го года обучения**

№	Наименование темы	Количество часов							
						Всего	Теория	практика	
								в помещении	на местности
1.	Введение	2	2	-	-				
2.	Детский пешеходный туризм	6	3	3	-				
3.	Ходьба – основной способ передвижения в пешем походе	10	4	3	3				
4.	Безопасность походов	10	8	2	-				
5.	Туристский бивак	10	6	4	-				
6.	Спортивная подготовка туриста	20	4	6	10				
7.	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему	10	6	4	-				
8.	Естественные факторы природы в походе. Закаливание	8	4	2	2				
9.	Природа родного края и его история.	12	6	4	2				

	Краеведческая работа в походе				
10.	Подготовка к походу	8	4	4	-
11.	Проведение походов	10	-	-	10
12.	Подведение итогов похода	6	2	4	-
13.	Ориентирование по компасу	12	6	4	2
14.	Туристское снаряжение	10	4	2	4
15.	Карта и местность.	10	4	2	4
ИТОГО:		144	63	44	37

### *Содержание программы 1-го года обучения*

**1. Введение.** Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека. Виды туризма, особенности походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ презентации по теме «Туризм»). Законы туристов. Сочинение сказок и стихотворений на тему «Туризм».

**2. Детский пешеходный туризм.** Беседа о пешеходном туризме и здоровом образе жизни. Ведение «Дневника туриста»

**3. Ходьба – основной способ передвижения в пешем походе.** Начальные формы самоконтроля детей. Меры предупреждения плоскостопия. Техника правильной ходьбы в походе. 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 различными почвенно-растительными условиями.

**4. Безопасность походов.** Правила безопасного похода. Элементарные приемы оказания первой доврачебной помощи. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту.

**5. 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 (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. 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. Просмотр и обсуждение презентации «Туристский бивак»

**6. Спортивная подготовка туриста.** Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Книги о путешествиях и путешественниках. Подвижные игры и веселые старты.

**7. Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему.** 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. Транспортировка пострадавшего.

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

**8. Естественные факторы природы в походе. Закаливание.** Беседа о средствах физического воспитания. Природные явления. Правила поведения туристов во время дождя, грозы. Что такое закаливание, навыки закаливания. Виды закаливающих процедур.

*Практическое занятие.* Укрытие бивака от дождя, солнца.

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

История края, памятные исторические места. 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). «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

**10. Подготовка к походу.** Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п.

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

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала.

*Практические занятия.* Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

**11. Проведение походов.** В соответствии с количеством часов, отведенных по примерному тематическому плану занятий кружка, рекомендуется провести в течение учебного года;

Три однодневных по 8 часов=24 часа,

В результате этих походов кружковцы ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края.

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по травянистым, песчаным, каменистым

склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту.

**12. Подведение итогов похода.** Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения.

*Практические занятия.* Чистка, ремонт и сдача снаряжения. Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты, составление презентаций о походе. Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников.

**13. Ориентирование по компасу.** Стороны горизонта. Компас и его устройство. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

*Практические занятия.* Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

**14. Туристское снаряжение.** Групповое, личное и специальное снаряжение 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.

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

*Практические занятия.* Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

**15. Карта и местность.** Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейными и числовыми масштабами. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

*Практические занятия.* Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение

плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Проложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

В результате 1 года обучения по данной программе, учащиеся должен

- уметь пользоваться картой и компасом;
- уметь ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- преодолевать простые природные и искусственные препятствия.

### **Формы аттестации**

Основными формами предъявления и оценки результатов являются: участие в соревнованиях, конкурсах и массовых мероприятиях.

### **Оценочные материалы**

Для оценки качества знаний, умений и навыков воспитанников следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так в конце каждого года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

## **2-ой год обучения**

### **Пояснительная записка**

#### **1. Актуальность программы**

Актуальность данной программы заключается в том, что туризм обладает огромным воспитательным потенциалом, способствует воспитанию патриота, определению социально-значимых нравственных ориентиров, сохранению и укреплению здоровья, повышению интеллектуального и духовного потенциала, познанию родного края и культурных традиций. Педагогическая значимость данной программы заключается также в том, что в ней большое внимание уделяется *командной деятельности*, так как многие практические задачи, встающие перед обучающимися, требуют грамотного и эффективного разделения сфер ответственности и согласования совместной работы.

- **по цели:** программа направлена на подготовку подрастающего поколения к жизни на базе всестороннего гармонического развития личности, формирования духовно и физически здорового образа жизни. Цель программы состоит в развитии двигательной, функциональной и

познавательной активности учащихся, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-познавательной деятельности.

- **по содержанию:** приоритетом программы является познавательно-творческая деятельность обучающихся по изучению родного края и организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности детей по изучению природы и достопримечательностей родного края.

- **по ожидаемым результатам программа:** предполагает формирование умений и навыков в туристско краеведческой деятельности, результаты оцениваются с позиции применения знаний и умений в оздоровительном туризме с элементами познания окружающей среды.

Программа рассчитана на детей от 11 – 16 лет

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа (всего 144 часа в год)

Наполняемость группы – 12 человек

## **2. Цель и задачи Программы**

**Цель программы:** Содействовать социальной адаптации подростков, развитие коммуникативных навыков, приобщение общечеловеческим ценностям через овладение основами туристической деятельности.

**Основные задачи:**

**В воспитании:**

1 Формировать стойкий интерес к туристско-краеведческой деятельности.

2 Воспитывать патриотизм, гордость и уважение к истории, культуре, традициям малой Родины.

**В развитии:**

1. Развивать волевые качества обучающихся.

2. Развивать познавательную активность.

3. Развивать умение общаться со сверстниками.

**В обучении:**

1. Расширять познания обучающихся о природе, истории, культуре родного края и России.

2. Формировать навыки в области туризма, доврачебной медицинской помощи.

3. Расширять знания, умения и навыки в области топографии и ориентирования на местности.

## Учебно – тематический план 2 -го года обучения

№ п/п	Наименование модулей, тематика занятий	Количество часов			Форма контроля или аттестации
		Кол-во часов	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста</b>	<b>60</b>	<b>18</b>	<b>42</b>	
1.1	Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование	2	1	1	Наблюдение
1.2	Краеведение. Изучение района путешествия	2	1	1	Наблюдение
1.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	1	1	Наблюдение
1.4	Спортивный туризм.	2	1	1	Индивидуальный опрос
1.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	2	1	1	Практическая работа
1.6	Правила поведения юных туристов	2	1	1	Индивидуальный опрос
1.7	Основы безопасности в природной среде	2	1	1	Опрос
1.8	Организация бивачных работ	4	1	3	Практическая работа
1.9	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	2	1	1	Опрос
1.1	Организация работы	2	0	2	Конкурс команд

0	по разворачиванию и свертыванию лагеря				
1.1 1	Техника разведения костра	4	1	3	Практическая работа
1.1 2	Охрана природы, противопожарные меры	2	0	2	Опрос
1.1 3	Требования к предметам снаряжения	2	0	2	Викторина
1.1 4	Снаряжение для пешеходного туризма	2	1	1	Конкурс команд
1.1 5	Страховка и самостраховка в пешеходном туризме	6	2	4	Индивидуальный опрос
1.1 6	Техника вязки узлов	4	1	3	Индивидуальная работа на скорость
1.1 7	Подножный корм и очистка воды.	4	1	3	Наблюдение
1.1 8	Составление меню и раскладка продуктов	4	1	3	Практическая работа
1.1 9	Возможность пополнения пищевых запасов в пути	4	1	3	Конкурс команд
1.2 0	Техника передвижения по тропам и дорогам	6	1	5	Наблюдение
2	<b>Азбука топографии и туристского ориентирования</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	
2.1	Ориентирование. Глазомерная съемка местности.	4	1	3	Опрос
2.2	Измерение расстояния на карте и местности.	4	1	3	Практическая работа
2.3	Определение масштаба карты.	4	1	3	Наблюдение
2.4	Условные знаки	6	1	5	Тестирование

2.5	Движение на местности с помощью карты	6	2	4	Практическая работа
2.6	Работа с картой и компасом	6	2	4	Индивидуальный опрос
2.7	Обзор аварийных ситуаций Сигналы бедствия	4	1	3	Конкурс команд
2.8	Поисково-спасательная служба и ее деятельность	2	1	1	Опросник
<b>3</b>	<b>Основы краеведения</b>	<b>16</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	
3.1	Достопримечательности Кировской области	4	1	3	Наблюдение, опрос
3.2	История края, памятные исторические и природные места	4	1	3	Викторина
3.3	Традиции и быт народов проживающих в Кировской области	4	1	3	Творческий конкурс
3.4	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	4		4	Наблюдение, викторина
<b>4</b>	<b>Азбука спортивно-оздоровительного туризма</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	
4.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	6	1	5	Практическая работа, индивидуальный зачет
4.2	Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках	2	1	1	Конкурс команд
4.3	Краткие сведения о	2	1	1	Устный опрос

	строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений				
4.4	Основные виды травм в туризме	4	1	3	Опросник
4.5	Уход за больным в походе	2	0	2	Конкурс команд
4.6	Первая медицинская помощь	2	0	2	Опросник
4.7	Участие в массовых мероприятиях	4		4	
4.8	Пешеходный поход	8		8	Наблюдение в походе
5.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	тестирование
.	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	

## Содержание программы 2-го года обучения

### Раздел 1. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

#### Тема 1.1. Введение. Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование

**Теория:** Ознакомление детей с курсом обучения, проведение инструктаж по технике безопасности. Беседа о туризме.

**Практика:** Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий, заполнение анкеты.

**Формы контроля:** Наблюдение.

#### Тема 1.2. Краеведение. Изучение района путешествия

**Теория:** Для безопасного прохождения маршрута необходимо глубокое знание района путешествия, включая знание традиций местного населения и особенностей преодолеваемых естественных препятствий (перевалы, броды, пороги).

**Практика:** Изучение и описание предлагаемого района путешествий

**Формы контроля:** Наблюдение.

### **Тема 1.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

**Теория:** Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

**Практика:** Знакомство с краеведческими объектами

**Формы контроля:** Наблюдение.

### **Тема 1.4. Спортивный туризм.**

**Теория:** Ознакомление обучающихся с правилами проведения соревнований по пешеходному туризму

**Практика:** Найти различия

**Формы контроля:** Индивидуальный опрос

### **Тема 1.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе (лыжный и пешеходный туризм).**

**Теория:** Характеристика естественных препятствий на маршруте, и их преодоление.

**Практика:** По карточкам разработать тактику движения лыжного и пешего маршрута.

**Формы контроля:** Практическая работа.

### **Тема 1.6. Правила поведения юных туристов.**

**Теория:** Проблемы охраны природной среды. Традиции туристов. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Понятие спортивного и неспортивного поведения.

**Практика:** Сообщить о тех традициях, которые существуют в коллективе.

**Формы контроля:** Индивидуальный опрос.

### **Тема 1.7. Основы безопасности в природной среде**

**Теория:** Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении не затушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод.

**Практика:** Закрепление темы занятия.

**Формы контроля:** Опрос.

### **Тема 1.8. Организация бивачных работ**

**Теория:** Требования к бивакам в зимнем походе. Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды.

**Практика:** Организация и уборка бивака на зимней прогулке.

**Формы контроля:** Практическая работа.

### **Тема 1.9. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях**

**Теория:** Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу. Способы добывание огня без спичек.

**Практика:** Закрепление темы занятия.

**Формы контроля:** Опрос.

### **Тема 1.10. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря**

**Теория:** Организация работы по развешиванию лагеря. Устройство и оборудование бивака. Выбор площадки для установки палаток. Выбор места для костра. Обязанности дежурного у костра. Тушение костров и охрана природы. Свертывание лагеря. Уборка места стоянки

**Практика:** Игра «Найди меня»

**Формы контроля:** Конкурс команд.

### **Тема 1.11. Техника разведения костра**

**Теория:** Разведение костров различными способами.

**Практика:** Объяснить принцип разведение костров. Упаковка спичек и сухого горючего.

**Формы контроля:** Практическая работа.

### **Тема 1.12. Охрана природы, противопожарные меры**

**Теория:** Правила безопасного поведения на учебно-тренировочном занятии на открытой местности. Правила безопасности на улице, в своем населенном пункте; необходимость знания названий улиц, домашнего адреса, телефонов и пр. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

**Практика:** Закрепление темы занятия.

**Формы контроля:** Опрос.

### **Тема 1.13. Требования к предметам снаряжения**

**Теория:** Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта. Костровое и кухонное снаряжение. Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины). Обязанности заведующего снаряжением (завхоза).

**Практика:** Закрепление темы занятия.

**Формы контроля:** Викторина.

#### **Тема 1.14. Снаряжение для пешеходного туризма**

**Теория:** Индивидуальное и групповое снаряжение.

**Практика:** Подбор снаряжения для пешеходного туризма в соответствии с погодными условиями

**Формы контроля:** Конкурс команд.

#### **Тема 1.15. Страховка и самостраховка в пешеходном туризме**

**Теория:** Разновидности, эксплуатация индивидуальной страховочной системы .( ИСС)

**Практика:** Одевание и блокировка ИСС. Самостраховка. Пристегивание к веревке и точкам страховки. Показать один из видов страховки.

**Формы контроля:** Индивидуальный опрос.

#### **Тема 1.16. Техника вязки узлов**

**Теория:** Виды узлов и техника их вязания и применения

**Практика:** Вязание узлов на скорость

**Формы контроля:** Индивидуальная работа на скорость.

#### **Тема 1.17. Подножный корм и очистка воды.**

**Теория:** Очистка воды различными способами, добывание еды в экстремальных условиях.

**Практика:** Игра «Океан»

**Формы контроля:** Наблюдение.

#### **Тема 1.18. Составление меню и раскладка продуктов**

**Теория:** Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Хранение продуктов. Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности. Составление меню и раскладка продуктов. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

**Практика:** Составление меню и раскладка продуктов для похода. Распределение веса на маршрут.

**Формы контроля:** Практическая работа.

#### **Тема 1.19. Подготовка к походу (постановка цели, распределение должностей)**

**Теория:** Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

**Практика:** Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

**Формы контроля:** Конкурс команд.

### **Тема 1.20. Техника передвижения по тропам и дорогам**

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

**Практика:** Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

**Формы контроля:** Опрос.

## **Раздел 2. Азбука топографии и туристского ориентирования**

### **Тема 2.1. Ориентирование. Глазомерная съемка местности**

**Теория:** Способ глазомерной съемки местности .

**Практика:** Показать один из способов

**Формы контроля:** Практическая работа.

### **Тема 2.2. Измерение расстояния на карте и местности**

**Теория:** Измерение по карте прямых и извилистых линий. Точность измерения расстояний по карте. Поправки на расстояние за наклон и извилистость линий. Простейшие способы измерения площадей по карте.

**Практика:** Измерить расстояние на фотографии.

**Формы контроля:** Практическая работа.

### **Тема 2.3. Определение масштаба карты.**

**Теория:** Схема и план местности. Топографическая карта. Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа на схемах и планах.

**Практика:** Определить масштаб карты и рассчитать расстояние маршрута.

**Формы контроля:** Наблюдение.

### **Тема 2.4. Условные знаки**

**Теория:** Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Обязанности топографа туристской группы.

**Практика:** Чтение знаков. Сдача знаков (тест).

**Формы контроля:** Тестирование.

### **Тема 2.5. Движение на местности с помощью карты**

**Теория:** План местности, топографическая и спортивная карта. Рельеф и его изображение. Горизонтالي.

**Практика:** Движение по карте. Определение высоты рельефа по горизонталям.

**Формы контроля:** Практическая работа.

### **Тема 2.6. Работа с картой и компасом**

**Теория:** Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности.

**Практика:** Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте.

**Формы контроля:** Индивидуальный опрос.

### **Тема 2.7. Обзор аварийных ситуаций Сигналы бедствия**

**Теория:** Аварийные ситуации в походе. Визуальные средства сигнализации. Подручные средства сигнализации

**Практика:** Игра «На острове»

**Формы контроля:** Конкурс команд.

### **Тема 2.8.. Поисково-спасательная служба и ее деятельность**

**Теория:** Организация и проведение поисково-спасательных и аварийно-спасательных работ в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

**Практика:** Закрепление правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

**Формы контроля:** Опросник.

## **Раздел 3. Основы краеведения**

### **Тема 3.1. Достопримечательности Кировской области**

**Теория:** Достопримечательности Кировской области.

**Практика:** Работа с литературой по краеведению.

**Формы контроля:** Наблюдение.

### **Тема 3.2. История края, памятные исторические и природные места**

**Теория:** История, культура и природные особенности города Орлова. Особенности рельефа и ландшафта региона. Реки края.

**Практика:** Закрепление знаний по теме.

**Формы контроля:** Викторина «Знаю и люблю свой край»

### **Тема 3.4. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

**Теория:** 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.

**Практика:** Проведение краеведческой викторины.

**Формы контроля:** Викторина.

#### **Раздел 4. Азбука спортивно-оздоровительного туризма**

##### **Тема 4.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма**

**Теория:** Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

**Практика:** Провести комплекс упражнений на быстроту, силу ловкость и выносливость

**Формы контроля:** Практическая работа.

##### **Тема 4.2. Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках**

**Теория:** Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

**Практика:** Игра «Мы такие».

**Формы контроля:** Конкурс команд.

##### **Тема 4.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений**

**Теория:** Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

**Практика:** Провести комплекс утренней гимнастики.

**Формы контроля:** Устный опрос.

##### **Тема 4.4. Основные виды травм в туризме**

**Теория:** Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика. Растяжение, вывих. Ожоги, обморожения. Отравление. Профилактика пищевых отравлений. Тепловой и солнечный удар.

**Практика:** Закрепление знаний по теме.

**Формы контроля:** Опросник «Знание характеристик различных травм».

##### **Тема 4.5. Уход за больным в походе**

**Теория:** Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Изготовление транспортных средств из курток, подручных материалов. Уход за больным во время движения группы.

**Практика:** Игра «Айболит».

**Формы контроля:** Конкурс команд.

#### **Тема 4.6. Первая медицинская помощь в походе**

**Теория:** Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Использование медикаментов и лекарственных растений. Первая помощь при утоплении, ожоге, обморожении. Первая помощь при переломах конечностей.

**Практика:** По разыгранной ситуации, оказать первую доврачебную помощь.

**Формы контроля:** Опросник

#### **Тема 4.7. Участие в массовых мероприятиях:**

- спортивные игры и эстафеты.
- конкурсные программы
- викторины.

#### **Тема 4.8. Пешеходный поход**

**Теория:** Подъем, траверс и спуск по склону. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных (судейских) перил.

**Практика:** Закрепление знаний по туризму в походе.

#### **Тема 5. Итоговое занятие.**

**Награждение и тестирование.**

-

### **Ожидаемые результаты**

**По окончании 2 года обучения дети должны**

**Знать:**

- условные знаки спортивных карт;
- основы топографии;
- историю родного края;
- основы техники и тактики пешеходного туризма
- способы преодоления препятствий;
- строение человеческого организма;
- виды ориентирования.
- названия туристских узлов и их применение
- индивидуальную страховочную систему.

**Уметь:**

- пользоваться масштабом;
- определять расстояние на карте местности;
- определить стороны света по компасу и предметам;
- развивать зрительную память;

- готовить пищу в походных условиях;
- измерять расстояние шагами, мерными инструментами;
- составлять план комнаты, двора;
- владеть техникой движения в преодолении препятствий.
- оказание первой доврачебной помощи

## Список литературы

1. Абуков А.Х. Туризм сегодня и завтра. М., Профиздат, 1978.
2. Багаундинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальной школы.- М.: ЦДЮТур, 1996.
3. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.- Москва: ЦДЮТур МО РФ, 1996
4. Электронные образовательные ресурсы.
5. Шмаков С.А. Игры учащихся – феномен культуры.М.: Новая школа, 1994
6. Алешин В. М. Туристская топография. Москва «Профиздат» 1985год. 285с.
7. Шмаков С.А.Каникулы. М.: Новая школа, 1994
8. К.В. Бардин. Азбука туризма. Москва «Просвещение» 1981год.176с.
9. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 1973.
- 10.Водный туризм. М., Физкультура и спорт, 1968.
- 11.Голосницкий Л.П., «Путешествие в прошлое» Москва, 1957 г.
- 12.Киевленко Е.Я, Чупров В.И., Драмшева Е.Е. «Декоративные коллекционные минералы»
- 13.Велек И. Что должен знать и уметь юный защитник природы. - М.: Прогресс, 1983.
- 14.«Планета Земля» энциклопедия, Москва «Росмэн» 2013 г.
- 15.Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Москва «Физкультура и спорт» 1990 год.
16. Карманная книга натуралиста и краеведа. М., Географгиз, 1961.
- 17.Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002
- 18.Симаков В.И. Туристские походы выходного дня. Москва «Советская Россия 1984 год.
- 19.Москва «Недра» 1987 г.