

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«СУДАКСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СУДАК**

ОДОБРЕНА

Педагогическим  
советом  
Протокол №4  
от 30.08.2021 г.

СОГЛАСОВАНО

МБОУ «Средняя  
общеобразовательная  
школа №4»  
городского округа Судак  
Ю.А. Собоко  
01.09.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДОД  
«Судакский ЦДЮТ»  
городского округа Судак  
Е.И. Потехина  
приказом от 01.09.2021 г.  
№ 80

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ЭКОЛОГО-ТУРИСТИЧЕСКОГО ОТРЯДА  
«СУРОЖ»**

**Направленность:**

Туристско-краеведческая

**Вид:**

Модифицированная

**Срок реализации программы:**

1 год

**Уровень программы:**

базовый

**Форма реализации программы:**

сетевая

**Адресат программы:**

дети 10 – 18 лет

**Составители:**

Дорофей Елена Валерьевна,  
педагог дополнительного  
образования

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ЭКОЛОГО-ТУРИСТИЧЕСКОГО ОТРЯДА «СУРОЖ»</b>
Направленность образовательной деятельности	туристско-краеведческая
Цель программы	<b>Цель программы</b> – воспитать настоящего патриота Республики Крым, развитого духовно и физически.
Авторы	<b>Дорофей Елена Валерьевна,</b> педагог дополнительного образования
Тип программы	Общеразвивающая
Вид программы	Модифицированная
Статус	<b>Одобрена</b> Педагогическим советом МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак (протокол от 31.08.2020 г. №4), <b>Утверждена</b> Директор МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак Е.Г. Потехина Приказом от 01.09.2021 г. № 80 Программа реализуется на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №4» городского округа Судак, по сетевой форме реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ
Продолжительность обучения	1 год
Возраст учащихся	10-18 лет
Форма проведения занятий	Очная, при необходимости с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
Режим занятий	2-3 раза в неделю, 1 урок – 45 мин.
Форма организации итоговых занятий	Контрольный урок, соревнования
Количество детей в группах	От 15 до 20 человек в соответствии с возрастом детей
Форма детского объединения	Эколого-туристический отряд

## **Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе**

Данная программа (далее Программа) разработана на основе Общеобразовательной общеразвивающей программы Объединения пешеходного туризма «Сугдея» «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак, автор И.И. Осадчук.

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая **нормативно-правовая база:**

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р,
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Методические рекомендации для педагогических работников и руководителей образовательных организаций Республики Крым, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы различной направленности. Утверждено на заседании коллегии Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым 23 июня 2021 года, одобренные на заседании Ученого совета ГБОУ ДПО РК КРИШПО, протокол от 24 мая 2021 года № 3, решение № 4/4.
- Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, РФ;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»,
- Образовательная программа МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак.

**Направленность программы:** туристско-краеведческая и предназначена для обучения подростков теоретическим и практическим навыкам пешеходного туризма. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

**Уровень программы:** базовый

### **1.1. Актуальность программы**

Актуальность данной программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучающихся детей.

### **1.2. Отличительные особенности и новизна программы**

Предлагаемая программа разработана по блочно-модульному принципу. Первый год обучения является базовым т.к. дает начальные, основные знания и умения, без освоения которых сложно и небезопасно заниматься каким-либо видом туризма или краеведения.

Специализация по направлению деятельности осуществляется на втором и в последующие годы обучения.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (8 – 10 человек) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей – предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с

круглосуточным пребыванием воспитанников.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

При решении вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

**Педагогическая целесообразность.** Использование методики «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самостоятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

**Новизна.** Данная программа предполагает не только постижение азов и основных знаний и навыков пешеходного туризма, но и способствует культурному обогащению, расширению кругозора, углублению знаний по истории Крыма, особенностям и традициям народов, населяющих полуостров.

#### **Адресат программы:**

Данная программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 10 -18 лет. В объединении занимаются дети с 10 лет. Занятия групповые в основном с постоянным составом.

Набор в группы свободный, но отдается предпочтение активным и целеустремленным воспитанникам.

#### **Условия приема детей в объединение:**

Обучаться в объединении могут дети которые успешно прошли собеседование, предоставили справку о состоянии здоровья и получившие согласие родителей.



Количество обучающихся :  
1 группа, 20 человек.

**Объем и срок освоения программы :**

Срок реализации программы – 1 год  
1 год обучения: 72

**Уровень программы:**

ознакомительный (стартовый), базовый.

**Формы и режим занятий:**

Очная, при необходимости с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Данная программа реализуется по сетевому взаимодействию.

**Срок реализации программы – 1 год, 144 часа.**

**Особенности организации образовательного процесса:**

В соответствии с учебным планом занятия проводятся в мелкогрупповой и групповой форме, разновозрастных обучающихся с постоянным составом группы.

Объем учебного времени на реализацию образовательной программы предусмотрен учебным планом Центра детского и юношеского творчества.

Занятия проводятся в групповой, мелкогрупповой форме 2-3 раза в неделю.

Продолжительность занятий: 2-3 академических часа.

Структура проведения занятий – классическая.

Программой предусмотрены занятия:

- теоретические;
- практические;
- комбинированные.

Занятия чаще проходят по комбинированному типу, так как включают в себя повторение пройденного, объяснение нового, закрепление материала и подведение итогов.

Программа составлена с учетом санитарно - гигиенических требований, возрастных особенностей обучающихся.

Формы организации образовательной деятельности:

Мини-группы – 3-5 человек

Индивидуальные – 1-2 человека

Групповая - 10 -16 (и больше)

Дистанционная - индивидуальна

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ

Год обучения	1год			2год			3год			4год		
	В	Т	П	В	Т	П	В	Т	П	В	Т	П
Количество часов												
Наименование разделов												
Основы туристской подготовки Туристская подготовка	16	10	6	22	7	15	16	2	14	12	2	10
Топография и ориентирование	10	5	5	22	4	18	16	2	14	12	2	10
Краеведение	8	4	4	8	4	4	8	2	6	8	2	6
Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	8	2	6	16	6	10	16	2	14	0	0	0
Общая и специальная физическая подготовка	10	2	8	24	4	20	24	4	20	34	4	30
Специальная подготовка	20	6	14	48	10	38	60	10	50	70	10	60
Факультативные занятия	0	0	0	4	0	4	4	0	4	8	0	8
	72	29	43	144	32	11	144	22	12	144	20	124
			4		2			4	2			
<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>			<b>144</b>			<b>144</b>			<b>144</b>		

### 1.1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы** – воспитать настоящего патриота Республики Крым, развитого духовно и физически.

**Задачи программы в комплексе (обучающие, развивающие, воспитательные).**

Предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в восьми основных направлениях:

1. Формирование разносторонне развитой личности.
2. Развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
3. Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.

4. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.

5. Обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности.

6. Насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности.

7. Дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность.

8. Организация работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

## **1.2. ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Программа объединения предусматривает приобретение обучающимися основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России».

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив.

### **Планируемые результаты:**

Личностные:

- Осознанное ценностное отношение к национальным базовым ценностям, России, своему народу, своему краю, отечественному культурно-историческому наследию, государственной символике, законам РФ, русскому и родному языку, народным традициям, старшему поколению; сформированная гражданская компетенция.

- Понимание и осознание моральных норм и правил нравственного поведения, в том числе этических норм взаимоотношений в семье, между поколениями, носителями разных убеждений, представителями различных социальных групп.

- Положительный опыт взаимодействия со сверстниками, старшим поколением и младшими детьми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами; сформированная коммуникативная компетенция.

- Способность эмоционально реагировать на негативные проявления в детском обществе и обществе в целом, анализировать нравственную сторону



своих поступков и поступков других людей.

- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Познавательные:

- умение осознавать свое место в экологических акциях;
- анализ и принятие опыта разработки и реализации проекта исследования разной сложности;
- умение самостоятельно находить требуемую информацию, ориентироваться в информации, устанавливать взаимосвязи между событиями и явлениями;
- овладение культурой активного использования печатных изданий и интернет- ресурсами.

Коммуникативные:

- умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками в отряде;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты;
- соблюдение норм публичного поведения и речи в процессе выступления.

Предметные:

Обучающиеся научатся:

- использовать элементарные теоретические знания по основам экологии;
- применять основы туристических навыков;
- владеть приёмами исследовательской деятельности, навыками поиска необходимой информации;
- использовать полученные знания и навыки по подготовке и проведению мероприятий экологической и туристической направленностей.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- правильно применять и использовать туристическое снаряжение;
- владеть навыками ориентирования на местности;
- готовить и проводить экологические мероприятия для разных целевых аудиторий;

### **Воспитательный потенциал программы**

Воспитательная работа в рамках программы направлена на развитие самостоятельности и воспитание бережного отношения к природе.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в мероприятиях объединения, учреждения, города, республики: беседах, мастер-классах, выставках, конкурсах, соревнованиях.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышения интереса к занятиям и уровня личностных достижений.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ ОБЪЕДИНЕНИЯ  
ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА «СУРОЖ»**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
1 год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
<b>I. Основы туристской подготовки</b>						
1.1	<b>Вводное занятие</b> Техника безопасности	0.5	0.5	-	групповое	Опрос
1.2	Туристские путешествия, история развития туризма	0.5	0.5	-	групповое	Опрос
1.3	Воспитательная роль туризма	0.5	0.5	-	групповое	Опрос
1.4	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2	групповое	Опрос Проверка на практике
1.5	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	1	2	групповое	Опрос Проверка на практике
1.6	Подготовка к походу, путешествию	0.5	0.5	-	групповое	Опрос
1.7	Питание в туристском походе	2	1	1	групповое	Опрос
1.8	Туристские должности в группе	1	1	-	групповое	Опрос
1.9	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	1	1	групповое	Опрос Проверка на практике

1.1 0	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	0.5	0.5	-	групповое	Опрос
1.1 1	Подведение итогов туристского похода	0.5	0.5	-	групповое	Опрос
1.1 2	Туристские слеты и соревнования	2	2	-	групповое	Опрос Возможное участие
<b>ИТОГО:</b>		<b>16</b>	<b>10</b>	<b>6</b>		
<b>II. Топография и ориентирование</b>						
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	1	1	-	групповое	Опрос
2.2	Условные знаки	2	1	1	групповое	Опрос Проверка на практике
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	1	0.5	0.5	групповое	Опрос Проверка на практике
2.4	Компас. Работа с компасом	2	0.5	1.5	групповое	Опрос Проверка на практике
2.5	Измерение расстояний	1	0.5	0.5	групповое	Опрос Проверка на практике
2.6	Способы ориентирования	1	0.5	0.5	групповое	Опрос Проверка на практике
2.7	Ориентирование по местным предметам Действия в случае потери ориентировки	2	1	1	групповое	Опрос Проверка на практике
<b>ИТОГО:</b>		<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>		
<b>III. Краеведение</b>						
3.1	Родной край,	2	1	1	групповое	Опрос

	его природные особенности, история, известные земляки					Викторина
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	1	1	групповое	Опрос Викторина
3.3	Изучение района путешествия	2	1	1	групповое	Опрос Проверка на практике
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	1	1	групповое	Опрос Проверка на практике
<b>ИТОГО:</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
<b>IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>						
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	0.5	1.5	групповое	Опрос Проверка на практике
4.2	Походная медицинская аптечка	2	0.5	1.5	групповое	Опрос Проверка на практике
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	0.5	1.5	групповое	Опрос Проверка на практике
4.4	Приемы транспортировки и пострадавшего	2	0.5	1.5	групповое	Опрос Проверка на практике
<b>ИТОГО:</b>		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		
<b>V. Общая и специальная физическая подготовка</b>						
5.1	Краткие	1.5	0.5	1	групповое	Опрос

	сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений					
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1.5	0.5	1	групповое	Опрос Проверка на практике
5.3	Общая физическая подготовка	4	0.5	3.5	групповое	Соревнования
5.4	Специальная физическая подготовка	3	0.5	2.5	групповое	Технический зачет
<b>ИТОГО:</b>		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>		
<b>VI. Начальная специальная подготовка</b>						
6.1	Экстремальные ситуации в природной среде	2	2	-	групповое	Опрос
6.2	Психологические основы выживания в природных условиях	8	2	6	групповое	Опрос Викторина
6.3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	8	2	6	групповое	Технический зачет
6.4	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности».	2	-	2	групповое	Технический зачет
<b>ИТОГО:</b>		<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>		

<b>ИТОГО за период обучения</b>	<b>72</b>	<b>29</b>	<b>43</b>		
---------------------------------	-----------	-----------	-----------	--	--

Зачетное многодневное мероприятие (поход, лагерь, слет и т.п.) - вне сетки часов

### **3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **1 год обучения**

#### **1. Основы туристской подготовки (16 часов)**

##### **1.1. Техника безопасности. Туристские путешествия, история развития туризма (1 час)**

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

##### **1.2. Воспитательная роль туризма (0,5 часа)**

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

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

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

##### **1.3. Личное и групповое туристское снаряжение (3 часа)**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их



назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

#### **Практические занятия**

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

#### **1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (3 часа)**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

#### **Практические занятия**

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

#### **1.5. Подготовка к походу, путешествию (0,5 часа)**

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

#### **Практические занятия**

Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

#### **1.6. Питание в туристском походе (2 часа)**

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

### **Практические занятия**

Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **1.7. Туристские должности в группе (1 час)**

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет).

Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

### **Практические занятия**

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

### **1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий (2 часа)**

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

### **Практические занятия**

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

### **1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий (0,5 часа)**

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

### **Практические занятия**

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

### **1.10. Подведение итогов похода (0,5 часа)**

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

### **1.11. Туристские слеты и соревнования (2 часа)**

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

### **Практические занятия**

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

## **2. Топография и ориентирование (10 часов)**

### **2.1. Понятие о топографической и спортивной карте (1 час)**

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

### **Практические занятия**

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

## **2.2. Условные знаки (2 часа)**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.

Характеристика местности по рельефу.

### **Практические занятия**

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

## **2.3. Ориентирование по горизонту, азимут (1 час)**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений").

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

### **Практические занятия**

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

## **2.4. Компас. Работа с компасом (2 часа)**

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

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

### **Практические занятия**

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

### **2.5. Измерение расстояний (1 час)**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

### **Практические занятия**

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

### **2.6. Способы ориентирования (1 час)**

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

### **Практические занятия**

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с

подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

## **2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки (2 часа)**

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

### **Практические занятия**

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

## **3. Краеведение (8 часов)**

### **3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки (2 часа)**

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

### **Практические занятия**

Знакомство с картой своего края. "Путешествия" по карте. Проведение краеведческих викторин.

### **3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев (2 часа)**

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

### **Практические занятия**

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев,

экскурсионных объектов.

### **3.3. Изучение района путешествия (2 часа)**

Сбор краеведческого материала 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. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

#### **Практические занятия**

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

### **3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (2 часа)**

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности.

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.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

#### **Практические занятия**

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

## **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (8 часов)**

### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (2 часа)**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и



достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

#### **Практические занятия**

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

#### **4.2. Походная медицинская аптечка (2 часа)**

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

#### **Практические занятия**

Формирование походной медицинской аптечки.

#### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (2 часа)**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

#### **Практические занятия**

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

#### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего (2 часа)**

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

#### **Практические занятия**

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов

транспортировки пострадавшего.

## **5. Общая и специальная физическая подготовка (30 часов)**

### **5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений (1,5 часа)**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

### **5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (1,5 часа)**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

#### **Практические занятия**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **5.3. Общая физическая подготовка (4 часа)**

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

#### **Практические занятия**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт.

Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

#### **5.4. Специальная физическая подготовка (3 часа)**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

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

##### **Практические занятия**

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

#### **6. Начальная специальная подготовка (20 часов)**

##### **6.1. Экстремальные ситуации в природной среде (2 часа)**

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

##### **6.2. Психологические основы выживания в природных условиях (8 часов)**

Что надо знать о себе, чтобы выжить.

Страх и способы его преодоления.

Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания.

Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания.

Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе – определяющий фактор адекватных действий.

### **6.3. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях (8 часов)**

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;

принятие решения о порядке действий – выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;

Определение направления выхода;

Ориентирование;

Выход к населенному пункту;

Сооружение временного жилища;

Способы добычи огня;

Обеспечение питанием и водой;

Поиск и приготовление пищи;

Подача сигналов бедствия.

#### **Практические занятия**

Отработка приёмов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

### **6.4. Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности» (2 часа)**

История создания движения. Его цели и задачи.

Соревнования «Школа безопасности». Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности». Основные разделы правил.

Виды соревнований: полоса препятствий, «Поисково-спасательные работы», «Маршрут выживания». Содержание видов соревнований.

Конкурсная программа.

#### **Практические занятия**

Подготовка и участие в школьных и районных соревнованиях «Школа безопасности».

## **ФОРМЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**

Практические занятия проводятся в 1-3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних,

весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

### ***Формы и методы контроля:***

Оценивание в общей подготовленности осуществляется два раза в год, в середине и конце учебного года. При проведении тестирования особое внимание уделяется созданию единых условий для всех воспитанников объединения пешеходного туризма «Сурож». Оценивание проводится в соответствии с внутренним календарем.

### ***Формы подведения итогов:***

Оценочные материалы:

- однодневный поход;
- степенной поход;
- опросы;
- анкетирование учащихся;
- соревнования;
- туристский слет;
- категорийный поход.

Оценивание воспитанников объединения.

1. Какие основные правила техники безопасности должны неукоснительно соблюдаться при прохождении маршрута?
2. Какие нормативные документы по туризму вы знаете?
3. Что включает в себя подготовка к походу (необходимая документация)?
4. Какие элементы учитываются при подведении итогов похода?
5. Расскажите о технике преодоления искусственных и природных препятствий.
6. Что необходимо учитывать при движении в ночное время?
7. Назовите основные способы ориентирования.
8. Продемонстрируйте основные способы ориентирования.
9. Расскажите о Всероссийском туристско-краеведческом движении учащихся «Отечество».

10. Что нужно знать о маршруте?
11. Какую общественно полезную работу необходимо выполнять на маршруте?
12. Что такое врачебный самоконтроль, и как он осуществляется?
13. Соревнования по общей физической подготовке.
14. Соревнования по специальной физической подготовке.
15. Что вы знаете о работе МЧС?
16. Что включает в себя оказание первой доврачебной помощи?
17. Расскажите и покажите приемы транспортировки пострадавшего.
18. Расскажите о тактике и технике движения в экстремальных ситуациях.
19. Расскажите о способах добычи пищи и воды.
20. Расскажите о способах изготовления специального снаряжения.

*Все эти вопросы в различных вариациях отрабатываются на промежуточных и основных аттестациях.*

## **Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы:**

### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Образовательная программа предполагает

- 36 рабочих недель

- 01.09.2021 - 31.08.2022

Учебные занятия проводятся в свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях время в очной форме или с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

ЦДЮТ решает проблему развития мотивации личности к познанию и творчеству через реализацию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для детей, используя следующие формы организации учебного процесса: учебные занятия, конференции, экскурсии, открытые учебные занятия, туристические походы, учебные игры, консультации, выставки, конкурсы, массовые мероприятия, акции и т.д.

ЦДЮТ организует работу со школьниками в каникулярное время. Формы и время проведения занятий воспитанников в учебных группах в каникулярное время может проводиться по отдельному плану и расписанию, которые утверждаются приказом директора Учреждения. Во время летних каникул учебный процесс продолжается также по отдельному плану в форме развлекательно-игровых программ, мероприятий различной направленности, экскурсий, походов, экспедиций и т.д.

## 1. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 год обучения

№ п/п	Раздел программы	Форма организации и форма проведения занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Виды и форма контроля
1	<b>Вводное занятие</b> Техника безопасности	Групповая Лекция	Словесный Беседа	Методическая литература	Опрос
2	<b>Основы туристской подготовки.</b> <b>Туристская подготовка.</b>	Групповая Лекция	Словесный Беседа	Методическая литература Компьютер	Опрос
3	<b>Топография и ориентирование</b>	Групповая Лекция Практика	Словесный Объяснение Выполнение	Карты, компасы	Опрос Проверка на практике
4	<b>Краеведение</b>	Групповая Лекция	Словесный Беседа	Методическая литература	Опрос Викторина
5	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	Групповая Лекция Показ Практика	Словесный Объяснение Выполнение	Методическая литература Аптечка	Опрос Проверка на практике
6	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	Групповая	Объяснение Выполнение	Спортивный инвентарь	Проверка на практике Соревнования
7	<b>Начальная специальная подготовка</b>	Групповая Показ	Объяснение Выполнение	Туристское снаряжение	Опрос Проверка на практике



## **2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **6.1. Место для занятий**

Спортивный зал школы, спортивная площадка школы, кабинет, с мультимедийным оборудованием, природные объекты с деревьями и скальными участками.

### **6.2. Материалы**

- Ткань и нитки для ремонта туристского оборудования – палаток, рюкзаков, обуви и т.д.;
- миллиметровая бумага;
- бумага А-4

### **6.3. Перечень материально-технического оснащения**

- ноутбук,
- проектор,
- интерактивная доска,
- колонки,
- подключение к сети Интернет,
- рюкзаки,
- палатки,
- спальники,
- полиуретановые коврики,
- веревки различных диаметров и метража,
- карабины,
- жумары,
- спусковые устройства,
- страховочные системы,
- перчатки,
- каски.

### **6.4. Дидактическое обеспечение программы**

Схемы, карты, фотографии, специальная методическая литература, иллюстрации.

## **Литература, рекомендованная для детей и родителей**

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
3. Губанов И.А., Крылова И.Л., Тихонова В.Л. Дикорастущие полезные

- растения СССР. М., "Мысль", 1976.
4. Зорина Т.Г. Школьникам о лесе. М., "Лесная промышленность", 1971.
  5. Клан Я., Ванчур Б., Грибы. Прага, "Артия" 1984.
  6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
  7. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
  8. Кублицкий Г. Весь шар земной. М., "Детская литература", 1986.
  9. Кук Ф. Мое обретение полюса. М., "Мысль", 1987.
  10. Куликов В.М. Походная туристская игротека. Сборники № 1,2. М., ЦДЮТур МО
  11. Лондон Д. Любовь к жизни. Архангельск, Северо-Западное книжное издательство, 1977 г.
  12. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение 1991.
  13. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
  14. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.

### Список литературы для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
4. Баленко С.В. Школа выживания, Приложение к журналу "Зарубежное военное обозрение, М., часть 1 - 1992, часть 2- 1994 г.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
6. Березина Н., Лисс О., Самсонов С. Мир зеленого безмолвия. – М.: Мысль, 1983.
7. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
8. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
9. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
10. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. М., "Знание", 1990.
11. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ "Русский раритет", 1993.
12. Выживание. Сост. С.И.Коледа, П.Н. Драчев, Минск, ООО "Лазурак", 1996.
13. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.

### Список литературы для воспитанников и родителей

14. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
15. Губанов И.А., Крылова И.Л., Тихонова В.Л. Дикорастущие полезные растения СССР. М., "Мысль", 1976.
16. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
17. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
18. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
19. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
20. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
21. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
22. Кублицкий Г. Весь шар земной. М., "Детская литература", 1986.

23. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники № 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
24. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
25. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
26. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско – краеведческих объединений учащихся. – М., ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
27. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
28. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
29. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
30. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
31. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ "Турист", 1981.
32. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
33. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.
34. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
35. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
36. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
37. Шibaев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
38. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
39. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.
40. Энциклопедия туриста. М., Научное издательство "Большая Российская энциклопедия", 1993.

## Характеристика программы

### Цель

Воспитать настоящего патриота Республики Крым, развитого духовно и физически.

### Задачи программы в комплексе (обучающие, развивающие, воспитательные).

Предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в восьми основных направлениях:

5. Формирование разносторонне развитой личности.

6. Развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.

7. Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.

8. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.

5. Обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности.

6. насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности.

9. Дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность.

10. Организация работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

### ***Формы организации образовательной деятельности:***

Мини-группы – 3-5 человек

Групповая - 10 -16 (и больше)

Дистанционная – индивидуальная или групповая.

### Краткое содержание программы

Программа рассчитана на 1 года обучения, предназначена для детей от 10 до 18 лет.

Направленность программы туристско-краеведческая и предназначена для обучения подростков теоретическим и практическим навыкам пешеходного туризма

***Формы организации деятельности:*** групповая, индивидуально-групповая.

***Первый год обучения*** состав до 20 чел. (10 – 18лет), (всего 72 часа).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения пешеходного туризма «Сурож» разработана на основе Образовательной программы для системы дополнительного образования детей «Туризм и краеведение». Программа рекомендована Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей. Предусматривается возможность внесения изменений и дополнений с учетом специфики образовательного учреждения. Под общей редакцией: Константинова Юрия Сергеевича, доктора педагогических наук, Заслуженного учителя Российской Федерации, директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения; Маслова Анатолия Григорьевича, кандидата педагогических наук, Заслуженного учителя Российской Федерации, заместителя директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения; И.А. Дрогова, заместителя директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения, к.п.н., доцента, мастера спорта по туризму, судьи всесоюзной категории, спасателя II класса. Рецензенты: Курсаков А.В., к.в.н., доцент, спасатель I класса, мастер спорта по туризму; Латчук В.Н., к.п.н., член учебно-методического совета по безопасности жизнедеятельности высшего педагогического образования при Минобрнауки России, инструктор-спасатель международного класса; Усков С.В., к.п.н., спасатель.

#### **Прогнозируемые результаты**

Программа объединения предусматривает приобретение обучающимися основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России».

#### **Форма подведения итогов**

Практические занятия проводятся в 1-3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА**  
**дополнительной общеобразовательной программы**  
**объединения пешеходного туризма «Сурож»**  
**2021 – 2022 учебный год**

**Наименование учреждения**

МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак

**Полное название программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения пешеходного туризма «Сурож»

**Вид программы**

Модифицированная

**Направленность**

туристско-краеведческая

**ФИО**

Дорофей Елена Валерьевна

**Образование**

высшее

**Должность**

педагог дополнительного образования

**Педагогический стаж**

4 года

**Программа утверждена**

Приказом директора от 01.09.2021 г.

№ 80

**Возраст участников**

от 10 до 18 лет

**Срок реализации программы**

1 год

**Количество учебных групп, занимающихся по программе**

1 группа– не менее 15-20 человек.

**Место проведения**

Программа реализуется на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №4» городского округа Судак, по сетевой форме реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ



Е.Г. Потехина  
Директор МБОУ ДОД  
«Судакский ЦДЮТ»  
Городского округа Судак

09 2021 г.

Пронумеровано, прошнуровано и  
скреплено печатью 36 листов