

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН  
МР «КИЗИЛЮРТОВСКИЙ РАЙОН»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детско – юношеского туризма, экскурсии  
и эстетического воспитания»

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол  
№ 2 от 30.08.2021г.

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО  
«ЦДЮТЭиЭВ»  
Приказ № 15 от 03.09.2021г.  
С.М.Садиков



Общеобразовательная общеразвивающая программа  
дополнительного образования детей

«Юный турист»

Направленность: туристско-краеведческая  
уровень программы: базовый  
возраст учащихся: 10 – 16 лет  
срок реализации: 1 год (216 часов)

Автор - составитель  
Казанбиев Зулумхан Нурудаевич  
педагог дополнительного образования

Кизил'yуртовский район

## 1. Пояснительная записка

**Туристско – краеведческая деятельность** – один из традиционных методов воспитания, обучения и оздоровления детей, подростков и молодежи. Туризм и краеведение имеют комплексный характер воздействия на личность и коллектив. Это выражается в повышении духовного и физического потенциала ребенка, уровня знаний и умений, удовлетворении потребностей детей в самовыражении, творчестве, общении с людьми и природой и т.д. Туристско–краеведческая деятельность универсальна по содержанию и доступна по формам организации для ее реализации в детском клубе по месту жительства. Правильно подготовленное и хорошо проведенное туристское путешествие благотворно влияет на здоровье ребенка – развивает физически, укрепляет организм. Вместе с тем, оно обогащает знаниями, вырабатывает чувство коллективизма, дисциплинированность, организованность, развивает волю, инициативу, стремление преодолевать трудности.

**Направленность** – туристско-краеведческая, **уровень** – ознакомительный.

**1.1. Направленность образовательной программы:** туристско-краеведческая.

Образовательная программа дополнительного образования детей «Юные туристы» направлена на физическое развитие обучающихся, достижение ими высоких спортивных результатов, а также на развитие познавательных, исследовательских навыков по исследованию природы, истории, культуры родного края.

**1.2. Актуальность** данной образовательной программы в современных условиях подчеркнута в специальной программе “Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 годы”, утверждённой Правительством РФ 5 октября 2010 года.

В реализации поставленной задачи особое место отводится туристско–краеведческой деятельности, которая позволяет ребёнку, совершая тематические прогулки, экскурсии, походы, познакомиться со своим краем, изучить свою страну с “малой Родины”, познать патриотические, трудовые, нравственные традиции народа. Это и есть истоки и основа патриотического воспитания. В то же время спортивный туризм является одним из интенсивно развивающихся в настоящее время видов спорта и позволит приобщить обучающихся к занятиям спортом, здоровому образу жизни.

**Педагогическая целесообразность** данной программы определяется социальной значимостью и направленностью на организацию социально полезной деятельности воспитанниками объединения.

**1.3. Цель программы:** формирование личности ребенка и укрепление его физического здоровья через активное изучение родного края в ходе туристских походов и экскурсий, достижение высоких спортивных результатов при участии в соревнованиях по видам спорта «Спортивный туризм» и «Спортивное ориентирование».

**Основные задачи программы:**

**Обучающие:** обучить основам туристско–краеведческой деятельности (навыки подбора личного и группового снаряжения, организация привалов и ночлегов, укладки рюкзака, техники преодоления естественных препятствий, ориентирование на местности и т.п.);

сформировать представления о правилах поведения на природе, во время походов, прогулок, экскурсий;

**Развивающие:** развивать у детей умение проявлять инициативу, брать на себя ответственность; развивать интерес к изучению истории и культуры родной страны, области, города;

**Воспитательные:** воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности; приобщить ребят к традициям российского туризма; привить интерес к занятиям туризмом и краеведением как активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;

**1.4. Отличительной особенностью программы** объединения «Юный турист» является то, что в ней наряду с элементами топографии, спортивного ориентирования на местности и техникой различных видов туризма в большом объеме рассматриваются вопросы краеведения. Усложнение материала из года в год происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с

более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

#### **1.5. Группа/ категория учащихся, для которой программа актуальна.**

Программа актуальна для детей 11-13 лет. В кружок могут быть приняты мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Поэтому на каждого кружковца необходимо получить медицинскую справку — допуск к занятиям кружка и походам.

В течение учебного года кружок может пополняться новичками, что способствует выработке у остальных ребят навыков инструкторской деятельности в процессе помощи на учебных занятиях и в походах. При наличии у новичка опыта спортивных походов (с родителями, с классом) он может быть принят сразу в группу второго года обучения.

**1.6. Формы, методы и режим работы с обучающимися** соответствуют возрастным, психофизиологическим особенностям учащихся. Формы организации деятельности учащихся: индивидуальная, групповая работа.

*Механизмы реализации программы:*

- теоретические занятия (беседы, лекции, семинары)
- практические занятия по отработке и закреплению знаний, полученных на теоретических занятиях, в том числе занятия на местности
- обобщающие занятия (игры, викторины, соревнования)
- походы, экскурсии, экспедиции, наблюдения в природе
- подвижные игры, направленные на развитие выносливости, ловкости, внимания
- игры на сплочение, команда образующие занятия
- участие в деятельности Малой академии наук, и в Республиканских соревнованиях.

Основными формами работы являются практические и теоретические учебные занятия по программе, тестирование обучающихся, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, (товарищеские встречи, игры на местности, экскурсии, походы выходного дня и т.д.) инструкторская и судейская практика, походы, экскурсии.

При этом применяются следующие методы:

*практические* - разучивание по частям, разучивание в целом, игровой метод, соревновательный метод.

- *наглядные методы* (показ двигательного действия), (демонстрация наглядных пособий: плакаты, рисунки, учебные фильмы и т.д.);

- *словесные методы* (объяснение, беседа, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания).

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик и технических достижений. У учащихся воспитываются умения и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований. Материал дается с применением «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации» и других нормативных документов.

*Режим работы 6 часов в неделю два раза по три часа или три раза по два часа. Всего 216 часов.*

#### **1.7. Сроки реализации программы: 1 год.**

**Содержание программ** рассчитано на 1 год занятий с учащимися основной школы, проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению. Рекомендуемый минимальный состав группы 1-го года обучения – 10 человек.

Дополнительная образовательная программа содержит материал по разделам:

*Туризм.* Виды и формы туризма, где учащиеся знакомятся с историей и значением туризма, его видами и формами. Осваивают правила поведения туристов, получают туристско-

бытовые навыки. Воспитанники осваивают пеший и горный туризм, знакомятся с водным, лыжным и спелеотуризмом. Получают навыки работы в группе, в походе.

*Краеведение.* Учащиеся знакомятся с возможностями района и республики для экскурсионной и туристской деятельности теоретически и практически; совершают походы и экскурсии по различным маршрутам.

*Топография.* Теоретическое изучение и применение на практике топографических знаков, обозначений. Занимающиеся обучаются, как пользоваться топографическим материалом, применять его, так и самим его составлять (писать карты).

*Ориентирование.* Обучающиеся изучают основы ориентирования, ориентируются на местности, в т.ч. в походах выходного дня (под контролем педагога).

*Спортивно-оздоровительная физическая подготовка.* Учащиеся занимаются общефизической подготовкой, оздоровлением и укреплением организма. Приобщаются к здоровому образу жизни.

*Личная гигиена и доврачебная помощь.* Теоретическое изучение и практическое применение основ гигиены. Занимающиеся учатся оказывать доврачебную помощь при различных травмах и заболеваниях.

Программа предусматривает освоение теоретического материала, закрепление его на практических занятиях в аудитории, спортивном зале, на местности, в походах, туристском лагере.

На 1 году обучения, учащиеся знакомятся с окружающим их миром - своей семьей, своим классом, школой, микрорайоном, ближайшей зеленой зоной, (парком, лесом, рекой) у них формируются начальные навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире. Обучение проводится преимущественно в форме учебных, учебно-тренировочных занятий, экскурсий, походов выходного дня (с привлечением родителей).

### **1.8. Планируемые результаты образовательной деятельности.**

Программа «Юные туристы-краеведы» предусматривает проведение систематической (не менее 2-х раз в течение каждого года занятий) функциональной диагностики, тестирований занимающихся, с целью отслеживания динамики развития физических способностей детей.

*В процессе обучения учащиеся:*

- приобретают знания и умения практической деятельности;
- приобщаются к культуре и истории района, республики;
- формируют мировоззрения, принципы и нормы поведения;
- осваивают среду спортивно-познавательного туризма и краеведения;
- приобщаются к здоровому образу жизни.

В результате реализации данной программы в течение года у ребят формируются первоначальные туристские навыки, закладывается основа теоретических знаний, формируется коллектив, совершаются путешествия малой длительности. Ребята получают опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

*Обучающийся должен иметь теоретическую подготовку по следующим вопросам:*

- Разработка 1- дневных и степенных походов.
- Техника безопасности в преодолении естественных препятствий.
- Действия в аварийной ситуации.
- Комплектовать медицинскую аптечку, знать назначение медикаментов.
- Комплектовать ремонтный набор для любого похода.
- Основные документы для совершения похода.

*Обучающийся должен знать и уметь практически выполнить.*

- Ориентироваться на местности в сложных погодных условиях.
- Делать техническое описание маршрута.
- Производить ремонт личного и группового снаряжения.
- Оказывать доврачебную помощь, используя медицинскую аптечку.
- Прогнозировать погоду по народным приметам.

- Составлять дневник, создать фотоальбом похода.
- Составление раскладки продуктов на всю группу для похода I-II категории сложности.
- Составлять списки личного, группового, специального снаряжения

## 2. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «ЮНЫЙ ТУРИСТ»

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	теория	практ.	
<b>1. Введение 12ч. (т- 7, пр – 5)</b>					
1.1	Оздоровительная роль туризма	3	1	2	беседа
1.2	Правила поведения юных туристов	9	6	3	тест
<b>2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста 51ч, (т-22, пр- 29)</b>					
2.1	Основы безопасности в природной среде	6	3	3	беседа
2.2	Основы безопасности дома и в школе	6	3	3	опрос
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	6	3	3	педагог. наблюден.
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	3	1	2	беседа
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	6	3	3	педагог. наблюден.
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	6	3	3	оценка работы
2.7	Организация биваков и охрана природы	6	3	3	урок- зачет
2.8	Туристская группа на прогулке (экскурсии)	12	3	9	педагог. наблюден.
<b>3. Азбука топографии 24ч. ( т- 9, пр -15)</b>					
3.1	Мой дом, моя школа, школьный двор	6	3	3	беседа
3.2	План местности	6	3	3	опрос
3.3	Условные знаки	12	3	9	урок-игра
<b>4. Туристское и экскурсионное ориентирование 36ч. (т- 12, пр - 24)</b>					
4.1	Ориентирование по сторонам горизонта	9	3	6	тест

Форма по ОКУД	Код 0301017
по ОКПО	58945644

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей  
"Детская юношеская спортивная школа №3"

наименование организации

Номер документа	Дата составлены
	01.09.2021

**ШТАТНОЕ РАСПИСАНИЕ**

УТВЕРЖДЕНО: Директор МБУ ДО "ДЮСШ №3"

на период с " 1 " сентября 20 21 г.

Н.Г. Магомедов

Приказом организации от " 1 " сентября 20 21 года N

Штат в количестве 19,7 единиц

Структурное подразделение		Должность (специальность, профессия), разряд, класс (категория) квалификации	Количество штатных единиц	Тарифная ставка (оклад) и пр., руб	Надбавки, руб			Всего, руб (гр.5 +гр.6+гр.7+гр.8) МФОТ	ГФОТ
наименование	код				ночные 35%, за вр. и откл. от норм. усл. т р12%	Стим. выпл. 5%	доплата до МРОТ		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.1.4.АУП	03	Директор	1	27862				27862	334344
	02	Зам.директора						0	0
	02							0	0
ИТОГО по структ.подразделению:			1	X	0	0	0	27862	334344
2.1.3.Педагогические работники		Методист						0	0
		Тренер-преподаватель	17,7	18465		66414		393246	4718952
								0	0
								0	0
ИТОГО по структ.подразделению:			17,7	X	0	66414	0	393246	4718952
<b>ВСЕГО АУП, пед. перс:</b>			<b>18,7</b>	<b>X</b>	<b>0</b>	<b>66414</b>	<b>0</b>	<b>421108</b>	<b>5053296</b>
Служащие по общеотраслевым должностям (МОП)	02							0	0
2.1.	01	Сторож		2031	0			0	0
2.1.	01	Кочегар		2031	0			0	0
2.2.	01	Уборщик служ.помещений	1	2318	811		9663	12792	153504
ИТОГО по структ.подразделению МОП:			1,0	X	811	0	9663	12792	153504
<b>ВСЕГО</b>			<b>19,7</b>	<b>X</b>	<b>811</b>	<b>66414</b>	<b>9663</b>	<b>433900</b>	<b>5206800</b>

Гл.бухгалтер МКУ "ЦБ"

Экономист МКУ "ЦБ"

*Магомедов*  
личная подпись

*Чупалаева*  
личная подпись

С.Г. Магомедов  
расшифровка подписи

А.Н. Чупалаева  
расшифровка подписи

**Практика (пр.-2)** Планирование места организации бивака по плану (спортивной карте) местности. Организация бивачных работ.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

## **2.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии) 12 (т-3, пр. – 9)**

**Теория (т- 3)** Работа направляющего и замыкающего в походной колонне.

### **Практические занятия**

**Практика (пр.-9)** Построение в походную колонну, отработка движения группы. Туристская прогулка (экскурсия) по микрорайону. Составление распорядка дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке. Основные правила охраны природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

## **3. Азбука топографии 24 (т-9, пр. – 15)**

### **3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор 6 (т-3, пр. – 3)**

**Теория (т - 3)** Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

### **Практические занятия**

**Практика (пр.-3)** Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный.

### **3.2. План местности 6 (т-3, пр. – 3)**

**Теория (т- 3)** Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы).

### **Практические занятия**

**Практика (пр.-3)** Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

### **3.3. Условные знаки 12 (т-3, пр. – 9)**

**Теория (т- 3)** Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

### **Практические занятия**

**Практика (пр.-9)** Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

## **4. Туристское и экскурсионное ориентирование 36 (т-12, пр. – 24)**

### **4.1. Ориентирование по сторонам горизонта 9 (т-3, пр. – 6)**

**Теория (т- 3)** Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта.

### **Практические занятия**

**Практика (пр.-6)** Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях пришкольного участка.

Определение сторон горизонта по местным предметам

Определение сторон горизонта с помощью карты.

Ориентирование с помощью компаса

#### **4.2. Ориентирование на местности 9 (т-3, пр. – 6)**

**Теория (т- 3)** Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты.

### **Практические занятия**

**Практика (пр.-6)** Ориентирование с использованием легенды в школе, микрорайоне школы.

Особенности ориентирования в различных условиях местности.

Способы ориентирования на местности.

#### **4.3. Виды туристского ориентирования 9 (т-3, пр. – 6)**

**Теория (т- 3)** Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их различия.

Маршруты ориентирования по выбору.

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш.

### **Практические занятия**

**Практика (пр.-6)** Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.

Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

#### **4.4. Экскурсионное ориентирование 9 (т-3, пр. – 6)**

**Теория (т- 3)** Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, в населенном пункте. Выявление и нанесение на бумажную основу (план микрорайона школы, улицы, двора) различных памятников и других интересных объектов.

### **Практические занятия**

**Практика (пр.-3)** Чтение легенды. Движение по легенде в микрорайоне школы с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.



## **5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь 30 (т-15, пр. – 15)**

### **5.1. Личная гигиена юного туриста 6 (т-3, пр. – 3)**

**Теория (т- 3)** Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитаря туристской группы.

#### **Практические занятия**

**Практика (пр.-3)** Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитаря туристской группы.

Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

### **5.2. Походный травматизм и возможные заболевания 6 (т-3, пр. – 3)**

**Теория (т- 3)** Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений.

#### **Практические занятия**

**Практика (пр.-3)** Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.

Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

### **5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок 6 (т-3, пр. – 3)**

**Теория (т- 3)** Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

#### **Практические занятия**

**Практика (пр.-3)** Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

### **5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки 6 (т-3, пр. – 3)**

**Теория (т- 3)** Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитаря группы.

#### **Практические занятия**

**Практика (пр.-3)** Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

### **5.5. Способы транспортировки пострадавшего 6 (т-3, пр. – 3)**

**Теория (т- 3)** Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

#### **Практические занятия**

**Практика (пр.-3)** Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

### **6. Основы краеведения 18 (т-9, пр. – 9)**

#### **6.1. Родословие 6 (т-3, пр. – 3)**

**Теория (т- 3)** Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

#### **Практические занятия**

**Практика (пр.-3)** Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. Рисование на темы: "Моя семья", «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка».

#### **6.2. Моя школа 6 (т-3, пр. – 3)**

**Теория (т- 3)** Изучение истории школы: «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Учителя и выпускники школы. Выдающиеся люди, ветераны войн.

#### **Практические занятия**

**Практика (пр.-3)** Встречи с интересными людьми, прослушивание их рассказов о школьных годах.

#### **6.3. Природа родного края 6 (т-3, пр. – 3)**

**Теория (т- 3)** Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Растения и животные своей местности в разные времена года.

Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой.

#### **Практические занятия**

**Практика (пр.-3)** Экскурсии в сад.

Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

### **7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма 30 (т-12, пр. – 18)**

#### **7.1. Пешеходный туризм 15 (т-6, пр. – 9)**

**Теория (т- 6)** Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу; по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов

(спуски, подъемы).

### **Практические занятия**

**Практика (пр.-9)** Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

## **7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна) 15 (т-6, пр. – 9)**

**Теория (т- 6)** Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

### **Практические занятия**

**Практика (пр.-9)** Соревнования по преодолению естественных и искусственных препятствий.

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие, преодоление завала, «мышеловка». Установка и снятие палатки спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

## **8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка 15 (т-6, пр. – 12)**

### **8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма 9 (т-3, пр. – 6)**

**Теория (т- 3)** Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

### **Практические занятия**

**Практика (пр.-6)** Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями.

Прыжки в длину и высоту.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения.

Спортивные (в том числе народные) игры.

### **8.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся. 9 (т-3, пр. – 3)**

**Теория (т- 3)** Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья». Рисование детей на тему «Моя семья».

Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.

**Практика (пр.-3)** Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

### **Зачетный летний поход (вне сетки часов)**

Движение группы по маршруту протяженностью до 4–5 км с использованием плана местности (легенды) или спортивной карты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания («Спортивная семья» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора) и др.

### **3. Формы аттестации программы и оценочные материалы.**

*Для проверки полученных знаний и практических умений, полученных воспитанниками, применяются следующие оценочные критерии:*

беседа;  
опрос;  
зачет;  
тестирование;  
викторины;  
конкурсы;  
слеты;  
соревнования,  
игры и др.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие формы педагогического контроля:

Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест - задания.

Общефизическая подготовка: тестирование.

Освоение программного материала: тестирование, наблюдения.

*Подведения итогов реализации программы:*

Этапами проверки достигнутых результатов являются однодневные и многодневные походы, совершаемые в течение всего учебного года, а также результаты участия в соревнованиях и слетах туристской направленности. По результатам каждого похода оформляется отчет. По окончании учебного года в летний период планируется проведение многодневного зачетного похода.

### **4. Организационно - педагогические условия реализации программы**

Для успешной реализации программы «Юный турист» необходимо:  
*1. Кадровое обеспечение:* для реализации программы требуются педагоги дополнительного образования - туристы-инструктора, педагог-организатор, методист; консультации педагога-психолога.

70	5	3		практика	3	Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения. Спортивные (в том числе народные) игры.	кабинет	оценка работы
71	5	3		теория	3	Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья». Рисование детей на тему «Моя семья».	кабинет	оценка работы
72	5	4		практика	3	Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.	кабинет	оценка работы
216 часов, теория-92ч, практика- 127ч.								
<b>Зачетный летний поход (вне сетки часов)</b>								

#### 4.1. Материально-техническое обеспечение:

- пришкольная территория;
- спортивный зал;
- раздевалки - 2 шт;
- компьютер/планшетный-компьютер - 1 шт;
- проектор - 1 шт;
- веревка 60м. диаметр 10мм – 2 шт.
- обвязка нижняя -10 шт.
- карабины – 10 шт.
- оборудование для КП – 10 шт.
- походная медицинская аптечка – 1 шт.
- компас – 5 шт.
- карта пришкольной территории – 1 шт.
- шлем – 10 шт.
- палатка 4-х местная- 2 шт.

#### 4.2. Информационное и материально-техническое обеспечение по разделам программы:

Тема	Формы занятий	Техническое оснащение, дидактический и методический материал	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса
1. Введение	Лекция, видеофильм	Экран, видеопроектор.	<b>Методы:</b> словесный, наглядный <b>Приемы:</b> объяснение
2. Туристско-бытовые навыки юного туриста	Беседа, игра, соревнование, поход	Групповое и личное снаряжение, фотографии, рекламные буклеты	<b>Методы:</b> словесный, наглядный, практический <b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.
3. Туристская топография	Лекция, самостоятельная работа, поход	Картографический материал, групповое снаряжение, раздаточный материал.	<b>Методы:</b> словесный, наглядный, практический <b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.
4. Туристское ориентирование	Лекция, практическое занятие, игра, поход	Картографический материал, компасы, транспортиры, групповое снаряжение, раздаточный материал.	<b>Методы:</b> словесный, наглядный, практический <b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.
5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Лекция, видеофильм, практические занятия, игра.	Перевязочный материал, медикаменты, видеопроектор, раздаточный материал.	<b>Методы:</b> словесный, наглядный, практический <b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.
6. Краеведение	Лекция, видеофильм, викторина, экскурсии, прогулки, походы.	Видеопроектор, фотографии, буклеты, раздаточный материал, транспорт.	<b>Методы:</b> словесный, наглядный, практический <b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.
7. Спортивно-оздоровительный туризм	Лекция, видеофильм, практические занятия	Снаряжение, инвентарь, помещения, видеопроектор.	<b>Методы:</b> словесный, наглядный, практический <b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.
8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Лекция, беседа, наставничество, игры, соревнования, тестирования.	Измерительные приборы, секундомер, инвентарь, раздаточный материал.	<b>Методы:</b> словесный, наглядный, практический <b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.

*При составлении программы были использованы следующие нормативные документы, регламентирующие образовательную деятельность:*

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; гл.10 ст. 75
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р)
2. Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Письмо Минобрнауки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»; (ссылка на ст.34, часть 1 п.7 ФЗ № 273)
4. Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ»
5. СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждённый постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41.
6. Приказ Минтруда и социальной защиты РФ «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 08.09.2015 №613н.

#### **Список литературы для педагогов:**

- 1.Алешин В. М, Серебренников А. В. Туристская топография, М., 1985.
2. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие». – М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.
3. Губаненков С. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков 2007.
4. Константинов Ю.С. «Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма». Учебное пособие. Москва Издательство: Советский спорт, 2009, 392 с.
5. Маслов А.Г. «Юные инструкторы туризма» Программа для системы дополнительного образования детей. Москва, ЦДЮТиК, 2002 г.
6. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Книга для учителя/ сост. А.Т.Смирнов. Б.И.Мишин, под общей ред. А.Т.Смирнова. – М., Просвещение, 2001. – 160 с.
7. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебник М.,2008, - 464с.

#### **Список литературы для детей:**

1. Баленко С. В. «Школа выживания». Москва. 1992 г.
2. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие». – М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.
3. Волович В.Г. «Академия выживания». – М., Толк, 1995. – 368 с.
4. Гостюшин А. В. «Энциклопедия экстремальных ситуаций» - М., изд. «Зеркало», 1995.
5. Дэвис Б. «Энциклопедия выживания и спасения», пер. с англ. - М., «Вече», 1997. – 448
6. Карманная энциклопедия туриста. / Автор-сост. Шабанов А.Н. – М., «Вече», 2000.
7. Краткий справочник туриста. Автор-составитель Штюмер Ю.А., М., Профиздат, 19

## 2.2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Неделя	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>1. Введение 12(т-9, пр. -3)</b>								
1.	9	1	15-17.ч	теория	1	Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя.	кабинет	беседа
				практика	2	Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.		тест
2.	9	1		теория	3	Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.	кабинет	беседа
3.	9	2		практика	3	Прогулка по микрорайону школы.	микрорайон	опрос
4.	9	2		теория	3	Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья». Юные туристы – хорошие товарищи и коллективисты.	кабинет	беседа
<b>2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста 51(т-22, пр.- 29)</b>								
5.	9	3		теория	3	Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений Правила поведения в природе при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).	кабинет	педагог. наблюд.
6	9	3		практика	3	Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе	на площадке	беседа
7	9	4		теория	3	Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Пожарная безопасность и правила поведения в	кабинет	педагогич. наблюд.



						чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.		ден.
8	9	4		практика	3	Игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)». «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке».	на площадке	оценка работы
9	10	1		теория	3	Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Уход за личным снаряжением.	кабинет	тест
10	10	1		практика	3	Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.	спортивный зал	урок зачет
11	10	2		теория практика	1 2	Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии).	кабинет окрестность школы	беседа тест
12	10	2		теория	3	Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.	кабинет	недагог. наблюден.
13	10	3		практика	3	Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.	микрорайон школы	оценка работы
14	10	3		теория	3	Состав ремонтного набора: иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Ремонт личного и группового снаряжения.	кабинет	беседа
15	10	4		практика	3	Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.). Комплектование ремонтного набора вместе с учениками.	кабинет	оценка работ

16	10	4		теория	3	Бивак на туристской прогулке. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность).	кабинет	беседа	
17	10	5		практика	3	Планирование места организации бивака по плану (спортивной карте) местности. Организация бивачных работ. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).	микрорайон школы	урок зачет	
18	11	5		теория	3	Работа направляющего и замыкающего в походной колонне.	кабинет	педагог. наблюдение.	
19	11	1		практика	3	Построение в походную колонну, отработка движения группы. Составление распорядка дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.	микрорайон школы	оценка работ	
20	11	1		практика	3	Туристская прогулка (экскурсия) по микрорайону.	окрестность школы	оценка работ	
21	11	2		практика	3	Основные правила охраны природы на туристской прогулке или во время экскурсии.	окрестность школы	тестирование	
<b>3. Азбука топографии 24 (т-9, пр. – 15)</b>									
22	11	2		теория	3	Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.	кабинет	беседа	
23	11	3		практика	3	Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный.	микрорайон школы	педагог. наблюдение.	
24	11	3		теория	3	Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы).	кабинет	оценка работы	
25	11	4		практика	3	Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов)	кабинет	оценка работы	
26	11	4		теория	3	Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.	кабинет	урок-игра	
27	12	1		практика	3	Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам.	кабинет	урок-игра	
28	12	1		практика	3	Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.		экскурсия	
29	12	2		практика	3	Овладение навыками чтения легенды		поход	

				ика		маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.		
<b>4.Туристское и экскурсионное ориентирование 36 (т-12, пр. – 24)</b>								
30	12	2		теория	3	Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта.	кабинет	беседа
31	12	3		практика	3	Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях пришкольного участка.	пришкoльная территория	оценка работ
32	12	3		практика	3	Определение сторон горизонта по местным предметам. Определение сторон горизонта с помощью карты. Ориентирование с помощью компаса	пришкoльная территория	оценка работ
33	12	4		теория	3	Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты.	кабинет	беседа
34	12	4		практика	3	Ориентирование с использованием легенды в школе, микрорайоне школы.	микрoрайон школы	оценка работ
35	12	5		практика	3	Особенности ориентирования в различных условиях местности. Способы ориентирования на местности.	микрoрайон школы	оценка работ
36	12	5		теория	3	Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их различия. Маршруты ориентирования по выбору. Оборудование КП: призма, компостер, карандаш.	кабинет	оценка работ
37	1	1		практика	3	Движение по плану (схеме). Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом. Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.	пришкoльная территория	соревнование
38	1	1		практика	3	Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом. Играсостязание на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».	пришкoльная территория	соревнование
39	1	2		теория	3	Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, в населенном пункте. Выявление и нанесение на бумажную основу (план микрорайона школы, улицы, двора) различных памятников и других интересных объектов.	кабинет	беседа

40	1	2		практика	3	Чтение легенды. Движение по легенде в микрорайоне школы с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений.	микрорайон школы	оценка работы	
41	1	3		практика	3	Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.		экскурсия	
<b>5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь 30 (т-15, пр. – 15)</b>									
42	1	3		теория	3	Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.	кабинет	беседа	
43	1	4		практика	3	Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.	пришкольная территория	оценка работы	
44	1	4		теория	3	Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Причины ожогов и обморожений.	кабинет	беседа	
45	1	5		практика	3	Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте. Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.	кабинет	оценка работы	
46	1	5		теория	3	Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.	кабинет	беседа	
47	12	3		практика	3	Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).	кабинет	урок-игра	
48	2	3		теория	3	Состав медицинской аптечки	кабинет	беседа	