

Министерство образования Самарской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 14 «Центр образования»  
имени кавалера ордена Ленина Н.Ф. Шутова  
городского округа Сызрань Самарской области  
структурное подразделение, реализующее дополнительные  
общеобразовательные программы «Дворец творчества детей и молодежи»

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель СП ДТДиМ  
ГБОУ СОШ № 14 г.о. Сызрань  
 П.А. Фролов

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ № 14  
«Центр образования» г.о. Сызрань  
Е.Б. Марусина



Приказ № *15* ОД  
от *16.06*.2024 г.

Программа принята решением  
методического совета  
Протокол № *1* от *16.06*.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристический клуб «Восток»  
Туристско-краеведческая направленность

Возраст: 7-9, 10-14, 15-17 лет.  
Срок реализации: 1 год.

Разработчики:  
Гришина И.А.,  
Губанов А.В.,  
педагоги дополнительного образования,  
Пономарева О.А.  
педагог организатор

г. Сызрань  
2024 год

## Содержание

Краткая аннотация.....	3
Пояснительная записка.....	3
Учебный план.....	10
Модуль «Основы выживания в природных условиях. Походы».....	13
Модуль «Общая физическая и специальная подготовка».....	22
Модуль «Топография и ориентирование».....	26
Модуль «Краеведение».....	33
Обеспечение программы.....	38
Список использованной литературы.....	39
Приложение 1.....	41
Приложение 2.....	51
Приложение 3.....	53

## **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности туристический клуб «Восток» включает в себя 4 тематических модуля. Программа стремится развить у детей интерес к природным и культурным богатствам своего региона, познакомить их с историей, достопримечательностями и особенностями области, развить навыки самостоятельности, ориентирования на местности.

Программа туристический клуб «Восток» направлена на овладение начальными знаниями и навыками туристской подготовки, выживания в природных условиях, а также на развитие физической подготовки. Изучая программу, обучающиеся начинают осознавать важность здорового образа жизни.

## **Пояснительная записка**

### **Направленность туристско-краеведческая.**

Человек пытался изведать тайны природы, взаимодействия многих факторов, устанавливал законы этих взаимодействий (интуитивно) стараясь тем самым поставить их на службу себе или обезопасить себя от них, где-то облегчая свою участь, где-то защищая себя от сил природной стихии.

Учитывая, что туристско-краеведческая деятельность является наиболее эффективной в вопросе комплексного воспитания детей, логично остановиться на обучении детей безопасному поведению в природной среде и их физическом развитии. Обучающиеся с одной стороны получают возможность совершенствования навыков общения, поведения в социуме, как в нормальных условиях, так и в условиях экстремальных ситуаций, с другой стороны большая спортивная составляющая дает возможность реализовать и развивать личные физические качества спортсмена туриста. В туристской деятельности, как ни в какой-либо другой на практике дети вырабатывают чувство личной ответственности за свою безопасность и

коллективной за всю группу.

Туризм, является привлекательным для детей видами деятельности и своей возможностью побыть на природе, находиться в постоянном поиске, освободиться от порой назойливой опеки родителей.

Этими соображениями и определилась направленность и содержание предлагаемой программы обучения детей.

Обучение начинается с освоения детьми туристских умений и навыков, и развития физических возможностей и способностей, как основных гарантов безопасного поведения в природной среде и в социуме. Затем, по мере совершенствования этих навыков, можно переходить к изучению вопросов поведения при возникновении экстремальной ситуации.

Таким образом, совершенствуя в практической деятельности свою туристско-краеведческую подготовку, умения действовать в экстремальных ситуациях, обучающиеся в объединении смогут под руководством педагога выработать в себе и закрепить жизненно важные навыки безопасного поведения.

**Новизна** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, может быть использована с применением дистанционных образовательных технологий и осуществляет конвергентный подход через ознакомление обучающихся с, анатомией и физиологией человека. Программа Туристический клуб «Восток» разноуровневая, так как разработана с учетом возрастных особенностей детей.

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы.** Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. Туристско-краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и образования учащихся, и в тоже время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности. Следовательно, туристско-познавательная деятельность учащихся является

весьма актуальной для их всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения учащихся и остается педагогически целесообразной. Более чем столетний опыт России в применении краеведения в обучении подтверждает актуальность и педагогическую целесообразность туристско-краеведческих программ и этой формы деятельности учащихся. В последние годы развитию детского туризма в Российской Федерации уделяется значительное внимание. Постановлением Правительства от 4 ноября 2014 г №1163 образован Координационный совет по развитию детского туризма в России, одними из приоритетных задач которого являются развитие и увеличение объемов детского туризма в границах страны и патриотическое воспитание подрастающего поколения. Именно туристско-краеведческая деятельность детей способствует выполнению этих задач и является весьма актуальной для нашего времени, для современных детей и их родителей.

**Цель программы:** формирование интереса детей к своему родному краю, природе, культуре и истории, а также развить у них туристские навыки и ответственное отношение к окружающей среде.

### **Задачи программы**

#### ***Обучающие:***

- расширить и углубить знания учащихся, дополняющие школьную программу по физической культуре, истории, географии, биологии, ОБЖ;
- формировать навыки работы с картой и компасом;
- формировать систему специальных знаний по вопросам техники и тактики спортивного туризма, топографии и ориентирования, оказания доврачебной помощи.

#### ***Развивающие:***

- развить умения и навыки, необходимые для обеспечения выживания в экстремальных условиях;
- совершенствовать координацию, гибкость, общую физическую выносливость;

- формировать у обучающихся личностный опыт, необходимый для дальнейшей самостоятельной жизни в обществе;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- развить у обучающихся стремление к самосовершенствованию через самоопределение и самоутверждение.

***Воспитательные:***

- воспитать гуманное и уважительное отношение к природе, окружающей среде;
- воспитать толерантное отношение к своему окружению;
- воспитать уважительное отношение к национальным и культурно-историческим традициям своего края, своей страны.

**Возраст детей**, принимающих участие в реализации программы 7-9,10-14, 15-17 лет.

**Срок реализации** программы 1 год объемом 108 часов (4 модуля).

**Формы организации деятельности:** Групповые занятия 2 раза в неделю (3 академических часа).

**Наполняемость учебных групп:** 15 человек.

**Возрастные особенности детей**

*Дети 7—9 лет* могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для получения новых навыков. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, осваивается в возрасте от 6 до-14 лет. Поэтому, чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. Для детей **7-9-летнего** возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный, образный показ и наглядный метод объяснения.

**В 10—14 лет** увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координационных движений.

**В 15-17 лет** физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. В этом возрасте у подростков проявляется способность к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности, а также наблюдается равномерное и быстрое развитие мышц, в связи с чем увеличивается масса и сила.

Таким образом, у группы детей среднего школьного возраста 10-14 лет целесообразно выделить такие ведущие качества как скоростно- силовые и координационные способности. У старшего школьного возраста 15-17 лет – силу и выносливость.

#### **Формы обучения:**

1. Лекции
2. Семинары
3. Тренинги
4. Экскурсии, походы
5. Беседы
6. Встречи с интересными людьми
7. Соревнования
8. Тренировочные занятия

#### **Формы организации деятельности**

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков организовывается практическая деятельность занимающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, экскурсий. Учитывается интеллектуальный аспект туристско-

спортивного направления дополнительного образования, тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленностью.

Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. При решении педагогом 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.

Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации»;
- «Правил соревнований по спортивному ориентированию»;
- «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

### **Планируемые результаты**

#### Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.

#### Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Познавательные:

- должны уметь ориентироваться в потоке учебной информации, перерабатывать и усваивать ее;
- осуществлять поиск недостающей информации,
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять рефлексию способов и условий действия, контроль и оценку процесса и результатов деятельности;

- ставить и формулировать проблемы.

Регулятивные:

- обеспечить учащимся организацию их деятельности посредством постановки целей, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции действий и оценки успешности усвоения.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Программа предусматривает организацию и проведение зачетного однодневного туристского похода, экскурсии, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года, распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю.

**Учебный план для 7-9 лет**

№ п/п	Наименование модулей	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы выживания в природных условиях. Походы.	32	10	22
2	Общая и специальная физическая подготовка	28	4	24
3	Топография и ориентирование	28	8	20
4	Краеведение	20	5	15

	Итого	108	27	81
--	-------	-----	----	----

### Учебный план для 10-14 лет

№ п/п	Наименование модулей	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы выживания в природных условиях. Походы.	28	8	20
2	Общая и специальная физическая подготовка	30	4	26
3	Топография и ориентирование	30	8	22
4	Краеведение	20	5	15
	Итого	108	25	83

### Учебный план для 15-17 лет

№ п/п	Наименование модулей	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы выживания в природных условиях. Походы.	28	8	20
2	Общая и специальная физическая подготовка	28	4	24
3	Топография и ориентирование	26	8	18
4	Краеведение	26	8	18
	Итого	108	26	82

### Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы:

- на момент входного контроля: выявление интересов, обучающихся «Карта интересов», начальной сформированности основных туристических навыков. <https://clck.ru/36GtRK>



- на протяжении всего цикла обучения: изучение изменений межличностных связей в группах, физических достижений и сдача туристических нормативов и нормативов по ориентированию, тестирование, анкетирование по краеведению и топографии.
- контрольное отслеживание результатов, обучающихся по разработанным в рамках программы нормативным показателям практического и теоретического характера.

### **Основные формы подведения итогов реализации программы**

Результативность обучения проверяется на контрольных занятиях, проводимых после изучения каждого модуля в течение учебного года.

Контрольные занятия проводятся в форме:

- Соревнований (спортивные и интеллектуальные), фестивали, слеты.
- Тестирование, вопросы, участие в викторинах, зачеты, сдача нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.
- Туристская смена в загородных детских лагерях.

По окончании учебного года обучающиеся, выполняют проект на заданные темы:

- **«Мой край- моя вселенная»** (для обучающихся 7-9 лет):  
Этот проект предназначен для младшего школьного возраста. Дети могут изучить историю города. Далее создать маленькую выставку с информацией и фотографиями.
- **«Путешествие по природным достопримечательностям»** (10-14 лет);  
Целью проекта является изучение природных особенностей и достопримечательностей Сызранского района. Дети могут объехать различные природные места, такие как реки, озера, леса, исследовать их биоразнообразие, провести наблюдение за дикой природой и сделать отчет о своих открытиях и впечатлениях.
- **«Исследование истории Сызрани»** (для обучающихся 10-14, 15-17 лет);

Работая над этим проектом обучающиеся могут провести исследование о значимых исторических событиях и деятелях, посетить музеи и архивы, изучить старые фотографии и документы. Отчет о исследовании можно представить в виде презентации или создать маленькую выставку с информацией и фотографиями.

- **«Путешествие во времени: Сызрань в прошлом и настоящем»** (15-17 лет)

Этот проект предлагает детям исследовать развитие города Сызрани, сравнивая его сегодняшней облик с прошлым. Дети могут изучить историю города, его архитектуру, традиции и изменения, произошедшие со временем. Они могут сравнить старые и новые фотографии, посетить места, сохраняющие историческую ценность, и подготовить презентацию о своих открытиях и наблюдениях.

### **Организационно – педагогические принципы и технологии**

Образовательно-воспитательная деятельность базируется на следующих принципах:

- ♦ приоритет общечеловеческих нравственных ценностей: добро, уважение, ответственность, готовность прийти на помощь, старательность, добросовестность;
- ♦ природосообразность воспитания: опора на природу ребенка, его врожденные психофизиологические особенности, возможности;
- ♦ демократизм и гуманизм;
- ♦ опора на лучшее в человеке;
- ♦ системность воспитания и обучения.

### **Модуль «Основы выживания в природных условиях. Походы»**

**Цель:** создание условий для формирования интереса к туристской деятельности, выживанию в природных условиях, коллективных действиях

**Задачи модуля:**

### **Обучающие задачи**

- познакомить обучающихся с основными сведениями по истории развития туризма в России;
- научить мерам безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров, основным правилам движения группы на маршруте;
- ознакомить с историей родного края;
- познакомить со списком личного и группового снаряжения для походов выходного дня, основными требованиями к месту привала и бивака, порядком работы по разворачиванию и свертыванию лагеря.

### **Развивающие задачи**

- развивать умения и навыки необходимые при участии в походе

### **Воспитательные задачи**

- мотивировать обучающихся на четкое соблюдение правил, норм поведения юных туристов,
- воспитывать бережное отношение к природе;
- поддерживать дружескую атмосферу в коллективе обучающихся

### **Учебно-тематический план для 7-9 лет**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Практика	Теория	Всего	
1	Вводное занятие. Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой, модулем «Основы выживания в природных условиях. Походы» Инструктаж по технике безопасности.		1	1	Входящая диагностика, наблюдение анкетирован ие
2	Туристские путешествия, история развития туризма в России и Самарской области.		1	1	Наблюдение, беседа

3	Личное и групповое туристское снаряжение.	5	1	7	Наблюдение, беседа
4	Работа над проектом. Выбор темы.		2	2	Рассказ, беседа.
5	Организация и виды биваков.	6	1	7	Наблюдение, беседа
6	Подготовка к походу, путешествию	5	1	6	Составленный план похода
7	График движения, питьевой режим, организация питания в походе.	4	2	6	Наблюдение, беседа
8	. Итоговое занятие по освоению модуля «Основы выживания в природных условиях. Походы». Подведение итогов похода.	2	1	3	Заполненный маршрутный лист похода
		<b>22</b>	<b>10</b>	<b>32</b>	

### Учебно-тематический план для 10-14 лет, 15-17 лет

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Практика	Теория	Всего	
1	Вводное занятие. Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой, модулем «Основы выживания в природных условиях. Походы» Инструктаж по технике безопасности.		1	1	Входящая диагностика, наблюдение, анкетирование

2	Туристские путешествия, история развития туризма в России и Самарской области.		1	1	Наблюдение, беседа
3	Личное и групповое туристское снаряжение.	4	1	5	Наблюдение, беседа
4	Работа над проектом. Выбор темы.		2	2	Рассказ, беседа.
5	Организация и виды биваков.	6	1	7	Наблюдение, беседа
6	Подготовка к походу, путешествию	5	1	6	Составленный план похода
7	График движения, питьевой режим, организация питания в походе.	3	1	4	Наблюдение, беседа
8	Итоговое занятие по освоению модуля «Основы выживания в природных условиях. Походы» Подведение итогов похода.	2		2	Заполненный маршрутный лист похода
		<b>20</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	

### Содержание программы модуля

#### «Основы выживания в природных условиях. Походы»

**Тема 1. Вводное занятие. Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой, модулем «Основы выживания в природных условиях. Походы» Инструктаж по технике безопасности.**

**Теория:** Выживание в природных условиях может быть непростой задачей для детей, но с правильной подготовкой и знаниями основных принципов, они могут научиться справляться с различными ситуациями. Вот основные

принципы выживания в природе, которые можно обучить детей:

1. Подготовка и планирование:

- Изучение окружающей местности перед походом.
- Подбор правильной экипировки и снаряжения.
- Создание плана и маршрута похода.

2. Безопасность:

- Знание основных правил безопасности и осторожность во время походов.
- Умение ориентироваться в местности и использовать компас, карту или GPS.
- Безопасное обращение с огнем, инструментами и другими опасными предметами.

3. Сбор пищи и воды:

- Умение различать съедобные и ядовитые растения.
- Умение находить и очищать воду для питья.
- Основы охоты и рыбалки (в зависимости от возраста и законодательства).

4. Построение укрытия:

- Умение выбрать подходящее место для укрытия.
- Основы построения простых укрытий, таких как палатки или землянки.
- Умение создать защиту от непогоды и сохранить тепло.

5. Первая помощь:

- Знание основных навыков оказания первой помощи при травмах, укусах или простуде.
- Ношение аптечки и знание, как использовать содержимое.

6. Безотказность и сохранение спокойствия:

- Учение о безотказности и развитие умения сохранять спокойствие в экстренных ситуациях.
- Развитие навыков адаптации и принятия решений на основе имеющихся ресурсов.

Этим основам выживания можно обучать детей через игры и поисковые задания. Важно помнить, что безопасность всегда должна быть приоритетом, и дети должны быть под присмотром педагога при обучении навыкам выживания в природе.

## **Тема 2. Туристские путешествия, история развития туризма в России и Самарской области.**

**Теория:** 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 и Самарской области. 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. История развития туризма в Самарской области.

## **Тема 3. Личное и групповое туристское снаряжение.**

**Теория:** 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, типы лыж. 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.

***Практика:***

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

**Тема 4. Работа над проектом. Выбор темы.**

***Теория:*** Учебный проект — совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность учащихся-партнеров, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата по решению какой-либо проблемы, значимой для участников проекта.

1 этап подготовительный.

**Обучающиеся выбирают тему проекта:**

- «Мой край- моя вселенная» (для обучающихся 7-9 лет);
- «Путешествие по природным достопримечательностям» (10-14 лет);
- «Исследование истории Сызрани» (для обучающихся 10-14, 15-17 лет);
- «Путешествие во времени: Сызрань в прошлом и настоящем» (15-17 лет).

**Формируются группы для выполнения задания (если предусмотрена групповая работа) (5-8 чел.) или каждый обучающийся самостоятельно ведет работу над созданием проекта.**

**Поиск информации (сбор материала)**

**Тема 5. Организация и виды биваков.**

***Теория:*** 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 разворачиванию 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.

### ***Практика:***

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Разворачивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра (муляж).

## **Тема 6. Подготовка к походу, путешествию**

***Теория:*** 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.

Должности в группе постоянные и временные. Доверие группы и ответственность за выполнение порученных обязанностей.

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.

### ***Практика:***

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

## **Тема 7. График движения, питьевой режим, организация питания в походе.**

***Теория:*** 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.

Значение правильного питания в походе.

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

Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

### ***Практика:***

Составление меню и списка продуктов для 1 дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: лес, густой кустарник, завалы, заболоченная местность.

**Тема 8. Итоговое занятие по освоению модуля «Основы выживания в природных условиях. Походы». Подведение итогов похода.**

***Теория:*** 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.

### ***Практика:***

Ответы на вопросы. (Приложение 2)

Составление отчета о походе. Выполнение творческих работ участниками похода.

**Модуль «Общая физическая и специальная подготовка» (далее ОФП)**

**Цель:** подготовка и создание необходимой спортивной базы, которая обеспечит здоровое детство без травм и переломов, которые случаются у ослабленных и физически неразвитых детей.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- формирование знаний о работе мышц;
- формирование знаний о взаимосвязи спорта и здорового образа жизни.

*Развивающие:*

- развитие интереса к спорту и здоровому образу жизни;
- развитие мышечного корсета

*Воспитательные:*

- формирование уважения к любому виду спорта, спортсмену, тренеру;
- формирование самодисциплины.

### **Предметные ожидаемые результаты:**

#### Обучающийся должен знать:

- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности.

#### Обучающийся должен уметь:

- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах.

#### Обучающийся должен приобрести навык:

- укрепление мышечного корсета

### **Учебно-тематический план для 7-9 лет**

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		Практика	Теория	Всего	
1	Ознакомление с модулем «Общая физическая и специальная подготовка» Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	3	1	4	Наблюдение, беседа, анкетирование
3	Общая физическая подготовка.	11	1	12	Наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	9	1	10	Наблюдение
5	Итоговое занятие по освоению модуля. «Общая и специальная физическая подготовка»	1	1	2	Тестирование, анкетирование
<b>Итого</b>		<b>24</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	

### Учебно-тематический план для 10-14 лет, 15-17 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		Практика	Теория	Всего	
1	Ознакомление с модулем «Общая физическая и специальная подготовка». Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	3	1	4	Наблюдение, беседа, анкетирование
3	Общая физическая подготовка.	11	1	12	Наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	11	1	12	Наблюдение
5	Итоговое занятие по освоению модуля. «Общая и специальная физическая подготовка»	1	1	2	Тестирование, анкетирование
<b>Итого</b>		<b>26</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	

### Содержание программы модуля

#### «Общая физическая и специальная подготовка»

**Тема 1. Ознакомление с модулем «Общая физическая и специальная подготовка». Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.**

*Теория:* 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.

***Практика:***

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.

**Тема 2. Общая физическая подготовка.**

***Теория:*** 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.

***Практика:***

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

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание – освоение одного из способов (теория).

#### **Тема 4. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки 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.

#### ***Практика:***

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

#### **Тема 5. Итоговое занятие по освоению модуля «Общая и специальная физическая подготовка».**

Памятка «Гигиена туриста» (Самостоятельное составление обучающимися памятки туриста). Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. (Приложение №2)

#### **Модуль «Топография и ориентирование»**

Цель сформировать систему специальных знаний по вопросам топографии и ориентирования.

**Задачи модуля:**

**Обучающие задачи**

–Познакомить обучающихся с понятием масштаба карты, группами условных знаков. изображением рельефа на карте, понятием азимута, устройством компаса, способами ориентирования

–Научить определять стороны горизонта, использовать компас для ориентира карты и нахождения азимута

### **Развивающие задачи**

–Развивать умение и навык использования карты и компаса на местности

–Развивать умение ориентироваться по спортивным и топографическим картам

### **Воспитательные задачи**

–Воспитывать интерес к спортивному ориентированию и участию в соревнованиях

### **Учебно-тематический план 7-9 лет**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Практика	Теория	Всего	
1	Ознакомление с модулем «Топография и ориентирование». Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	3	Беседа, наблюдение
2	Работа над проектом.	1	1	2	Обсуждение темы, рассказ
3	Условные знаки	3	2	5	Тест
4	Ориентирование по горизонту, азимут	5	1	4	Наблюдение
5	Компас. Работа с компасом	5	1	4	
6	Измерение расстояний	3	1	2	Тест
7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	1	3	Опрос

8	Итоговое занятие по освоению модуля «Топография и ориентирование». Понятие о топографической и спортивной карте	1		1	соревнования
	Всего	28	8	20	

### Учебно-тематический план 10-14 лет

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Практика	Теория	Всего	
1	Ознакомление с модулем «Топография и ориентирование». Понятие о топографической и спортивной карте.	2	1	3	Беседа, наблюдение
2	Работа над проектом.	1	1	2	Обсуждение темы, рассказ
3	Условные знаки	4	2	6	Тест
4	Ориентирование по горизонту, азимут	4	1	5	Наблюдение
5	Компас. Работа с компасом	5	1	6	Наблюдение
6	Измерение расстояний	2	1	3	Тест
7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	3	1	4	Опрос
8	Итоговое занятие по освоению модуля «Топография и ориентирование». Понятие о топографической и спортивной карте	1		1	Соревнования
	Всего	23	7	30	

### Учебно-тематический план 15-17 лет

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Практика	Теория	Всего	
1	Ознакомление с модулем «Топография и ориентирование». Понятие о топографической и спортивной карте	1	1	2	Беседа, наблюдение
2	Работа над проектом.	3	3	6	Тест
3	Условные знаки				
4	Ориентирование по горизонту, азимут	4	1	5	Наблюдение
5	Компас. Работа с компасом	4	1	5	Наблюдение
6	Измерение расстояний	2	1	3	Тест
7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	3	1	4	Опрос
8	Итоговое занятие по освоению модуля «Топография и ориентирование». Понятие о топографической и спортивной карте.	1		1	Соревнования
	Всего	18	8	26	

### Содержание программы модуля «Топография и ориентирование»

**Тема 1. Ознакомление с модулем «Топография и ориентирование».**  
**Понятие о топографической и спортивной картах.**

*Теория:* 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.

### ***Практика:***

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

## **Тема 2. Работа над проектом.**

***Теория:*** На поисковом этапе выбирается тема проекта: для кого и для чего, что именно необходимо его создать (сделать). Выбор темы основывается на выявленной потребности или проблеме. Выбор темы - это первый исследовательский и поисковый этап творческой работы обучающегося. Он предполагает самостоятельность учащегося, исходя из его уровня понимания и осознания актуальности темы, оценки ее теоретического и практического смысла. На этом этапе происходит уточнение задания на изготовление продукта проекта. Определяется концепция или идея проекта. Формулируются задачи проектирования.

Определяются источники информации (учебник, литература по теме, библиотеки, Интернет-ресурсы, образовательные программы для школьников).

Поисковый, практический этапы.

1. Сбор и изучение информации
2. Составление плана работы

### **Тема 3. Условные знаки.**

**Теория:** 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.

#### ***Практика:***

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

### **Тема 4. Ориентирование по горизонту, азимут**

**Теория:** 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.

#### ***Практика:***

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

азимутальных треугольников.

### **Тема 5. Компас, работа с компасом**

**Теория:** 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.

#### ***Практика:***

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.).

### **Тема 6. Измерение расстояний**

**Теория:** 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.

#### ***Практика:***

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.

**Тема 7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

**Теория:** Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу 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, о выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

**Практика:**

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

**Тема 8. Итоговое занятие по освоению модуля «Топография и ориентирование». Понятие о топографической и спортивной карте.**

Участие в соревнованиях по ориентированию на местности. (Район Урочище Монастырская гора, г. Сызрань).

**Модуль «Краеведение»**

**Цель:** воспитать уважительное отношение к национальным и культурно-историческим традициям своей страны.

**Задачи:**

Обучающие задачи

–Познакомить обучающихся с основными сведениями о климате, растительном и животном мире родного края, с историей, культурой своего населенного пункта и своего края.

–Научить использовать различные средства информации для подготовки и разработки новых экскурсий и туристских маршрутов.

Развивающие задачи

–Развивать интерес к исследовательской и экскурсионной работе

–Развивать умение работать со средствами информации и излагать экскурсионный материал слушателям

–Развивать культуру речи

Воспитательные задачи

–Воспитывать интерес к истории, традициям и культуре родного края и страны

### Учебно-тематический план 7-9 лет, 10-14 лет

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Практика	Теория	Всего	
1	Ознакомление с модулем «Краеведение». Самарская область ее природные особенности, история, известные земляки	3	1	4	Беседа, наблюдение
2	Туристские возможности Самарской области, обзор экскурсионных объектов, музеи	3	1	4	Беседа, наблюдение
3	Изучение района путешествия	3	1	4	Беседа, наблюдение

4	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	1	3	Наблюдение
5	Итоговое занятие по освоению модуля «Краеведение». Самарская область ее природные особенности, история, известные земляки	1		1	Презентация маршрута
6	Работа над проектом Защита.	3	1	4	Презентация
	Всего	15	5	20	

#### Учебно-тематический план 15-17 лет

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Практика	Теория	Всего	
1	Ознакомление с модулем «Краеведение». Самарская область ее природные особенности, история, известные люди.	4	2	6	Беседа, наблюдение
2	Туристские возможности Самарской области, обзор экскурсионных объектов, музеи	3	2	5	Беседа, наблюдение
3	Изучение района путешествия и составление маршрутов	6	2	8	Беседа, наблюдение
4	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	1	4	Наблюдение

5	Итоговое занятие по освоению модуля «Краеведение». Самарская область ее природные особенности, история, известные земляки	1		1	Презентация маршрута
6	Работа над проектом. Защита.	1	1	2	Презентация
	Всего	18	8	26	

### Содержание программы модуля «Краеведение»

**Тема 1. Ознакомление с модулем «Краеведение». Самарская область ее природные особенности, история, известные люди.**

**Теория:** Климат, растительный и животный мир Самарской области, ее рельефы, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление области. Транспортные магистрали. Промышленность.

Сведения о прошлом Самарской губернии. Памятники истории и культуры. Знаменитые люди края, их вклад в его развитие. История города Сызрани.

**Практика:**

Знакомство с картой Самарской области. «Путешествия» по карте.

Проведение краеведческих викторин.

«Самарская Лука» <https://lusana.ru/presentation/19214> (для обучающихся 7-9 лет);

«Самара, рожденная в сердце России»

<https://learningapps.org/watch?v=pwxqt1e2t22> (для обучающихся 10-14 лет);

Викторина «История Самарского края» :

<https://www.samara.kp.ru/daily/26780/3814271/> (для обучающихся 10-14, 15-17 лет).

**Тема 2. Туристские возможности Самарской области, обзор**

## **экскурсионных объектов, музеев.**

**Теория:** Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи области. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи.

Сбор сведений об истории области в архивах, военкоматах, общественных организациях.

### ***Практика:***

Экскурсии по району города Сызрани, посещение музеев, экскурсионных объектов Самарской области (по выбору).

## **Тема 3. Изучение района путешествия и составление маршрутов.**

**Теория:** Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, посещение музеев и т.п. Подготовка материала о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

### ***Практика:***

Составление маршрута.

## **Тема 4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.**

**Теория:** Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий:

- сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий.
- Изучение растительного и животного мира.
- Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.
- Работа в музеях, архивах, библиотеках.
- Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

### ***Практика:***

- Проведение различных краеведческих наблюдений.

- Сбор материалов для составления маршрутной карты.
- Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

**Тема 5. Итоговое занятие по освоению модуля «Краеведение».**  
**Самарская область ее природные особенности, история, известные люди.**

***Практика:***

Презентация (составление маршрутной карты) нового туристического или экскурсионного маршрута по территории Самарской области.

**Тема 6. Работа над проектом. Защита.**

**Теория** Каждый проект должен завершаться получением какого-либо продукта. Учащиеся могут выполнить его в виде: видеофильм, альбом, газеты, презентации на усмотрение группы. Презентация по своей сути предназначена для демонстрации полученного продукта, а не для рассказа о процессе работы над проектом.

**Презентационный этап**

1. Подготовка презентационных материалов
2. Корректирование
3. Презентация проекта

**Обеспечение программы**

**Учебно-наглядные пособия**

1. Настольные игры по ориентированию.
2. Спортивные и топографические карты Сызрани и Самарской области.
3. Карточки с условными топографическими знаками.
4. Карточки с заданиями по ориентированию.
5. Специальное альпинистское и туристское снаряжение.
6. Презентации для проведения занятий по темам:
  - «Ознакомление с дополнительной общеобразовательной

программой»;

- «История туризма»;
- «Техника безопасности на занятиях»;
- «Безопасность в природе»;
- «История города Сызрани»;
- «Ориентирование с помощью компаса».

### **Материально-техническое оснащение программы**

**Для проведения теоретических занятий** созданы благоприятные условия. Кабинеты с достаточным дневным и вечерним освещением, обеспечены мебелью (столы, стулья, шкафы) и туристским снаряжением.

Материально-техническое оснащение занятий представлено: аудио-, видео-, теле-, компьютерно- и др. демонстративной техникой, фото- и видеоматериалами.

### **Для проведения практических занятий используется:**

1. Спортивная база: стадион «Центральный», учебный класс, раздевалки.

#### **5. Вспомогательный инвентарь и оборудование:**

- секундомер;
- карта;
- компас;
- палатки;
- котелки;
- компас;
- пенки.

### **Список использованной литературы**

#### **Литература для обучающегося**

1. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. -М.: Издательский дом "Вокруг света", 1999
2. Зорина Т.Г. Школьникам о лесе. -М.: Лесная промышленность, 2001.

3. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. -М.: Профиздат, 1997.
4. Краткий справочник туриста. -М.: Профиздат, 2005.

### **Литература для педагога**

5. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. -М.: ЦДЮТур РФ, 2003
6. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. -М.: ФиС, 1998.
7. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. -М.: ЦРИБ "Турист", 2000
8. Выживание в экстремальных условиях. -М.: ИПЦ "Русский раритет", 2002
9. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. -М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
10. Куликов В.-М.: Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. -М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.
11. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». – М.: ВЛАДОС, 2000.
12. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско – краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
13. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. – М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2001.
14. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
15. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного
16. Словарь юного туриста. /Сост. Куликов В.-М.: Ротштейн Л.М., Константинов Ю.С., -М.: ФЦДЮТиК. 2004.
17. Туризм и краеведение: Сборник программ. -М.: Советский спорт, 2005.
18. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. /Сост. Ганопольский В.И. -М.: ФиС, 19

**Календарно-тематический план для обучающихся 7-9 лет**

№ п/п	Дата	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов
1	01.09		Вводное занятие. Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой, модулем «Основы выживания в природных условиях. Походы» Инструктаж по технике безопасности.	1
2	06.09	Основы выживания в природных условиях. Походы. (32 часа)	Туристские путешествия, история развития туризма в России и Самарской области	1
3	06.09		Личное и групповое туристское снаряжение. Основные понятия.	1
4	08.09		Личное и групповое туристское снаряжение. Укладка рюкзака	1
5	12.09		Личное и групповое туристское снаряжение. Личное снаряжение для походов.	1
6	12.09		Личное и групповое туристское снаряжение. Личное снаряжение для 3-5 дневных походов	1
7	15.09		Личное и групповое туристское снаряжение. Личное снаряжение для 3-5 дневных походов	1
8	20.09		Личное и групповое туристское снаряжение. Групповое снаряжение, требования к нему.	1
9	20.09		Личное и групповое туристское снаряжение. Групповое снаряжение, требования к нему.	1
10	22.09		Работа над проектом. Выбор темы проекта	1
11	27.09		Работа над проектом. Выбор темы проекта	1
12	27.09		Организация и виды биваков. Виды биваков. Организация бивака	1
13	29.09		Организация и виды биваков. Виды биваков. Организация ночевки. Установка палатки тента	1
14	04.10		Организация и виды биваков. Виды биваков. Подготовка кострового места	1
15	04.10		Организация и виды биваков. Виды биваков. Заготовка дров Правила разведения костра	1
16	06.10		Организация и виды биваков. Виды биваков. Приготовление пищи на костре или горелке	1
17	11.10		Организация и виды биваков. Виды биваков. Быстрый сбор лагеря	1

18	11.10		Организация и виды биваков. Виды биваков. Подготовка снаряжения для бивака	1
19	13.10		Подготовка к походу, путешествию. Обязанности в группе	1
20	18.10		Подготовка к походу, путешествию. Составление маршрута похода	1
21	18.10		Подготовка к походу, путешествию. Правила заполнения маршрутного листа	1
22	20.10		Подготовка к походу, путешествию. Подбор снаряжения для похода	1
23	25.10		Подготовка к походу, путешествию. Индивидуальные особенности различных видов походов	1
24	25.10		Подготовка к походу, путешествию. Общая характеристика препятствий	1
25	27.10		График движения, питьевой режим, организация питания в походе. Порядок движения группы на маршруте.	1
26	01.11		График движения, питьевой режим, организация питания в походе. План-график движения	1
27	01.11		График движения, питьевой режим, организация питания в походе. Питьевой режим в походе	1
28	03.11		График движения, питьевой режим, организация питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе	1
29	08.11		График движения, питьевой режим, организация питания в походе. Приготовление пищи на костре или горелке	1
30	08.11		График движения, питьевой режим, организация питания в походе. Приготовление пищи на костре или горелке	1
31	10.11		Итоговое занятие по освоению модуля	1
32	15.11		Итоговое занятие по освоению модуля	1
33	15.11	Общая и специальная физическая подготовка (28 часов)	Ознакомление с модулем «Общая физическая и специальная подготовка». Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1
34	17.11		Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1

35,3 6	22.11 ,	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Основы физической культуры. Утренняя зарядка, разминка.	2
37	24.11	Общая физическая подготовка. Бег 30м, 100м. Челночный бег 10х10	1
38, 39	29.11 ,	Общая физическая подготовка. Бег 1000 м. Прыжки в высоту.	2
40	01.12	Общая физическая подготовка. Прыжки в длину с места, с разбега	1
41, 42	06.12	Общая физическая подготовка. Кувырки, перекаты. Упражнения на быстроту движений и координацию тела.	2
43	13.12	Общая физическая подготовка. Техника выполнения упражнений на перекладине. Упражнение на развитие выносливости.	1
44, 45	13.12 15.12	Общая физическая подготовка. Техника выполнения упражнений на перекладине. Упражнения на быстроту движений и координацию тела.	2
46	20.12	Общая физическая подготовка. Спортивные игры	1
47, 48	20.12 22.12	Общая физическая подготовка. Спортивные игры	2
49	27.12	Специальная физическая подготовка. Крутые подъемы и спуски.	1
50, 51	27.12 29.12	Специальная физическая подготовка. Преодоление препятствий. Маятник. Переправа по бревну	2
52	10.01	Специальная физическая подготовка. Переправа по параллельным перилам	1
53, 54	10.01 12.01	Специальная физическая подготовка. Навесная переправа.	2
55	17.01	Специальная физическая подготовка. Бег 3000 м по местности с микро ямами и бугорками.	1
56, 57	17.01 19.01	Специальная физическая подготовка. Прохождение полосы препятствий	2
58	24.01	Специальная физическая подготовка. Отработка скоростного прохождения короткой дистанции по спортивному туризму 1 класса.	1
59, 60	24.01 26.01	Итоговое занятие по освоению модуля. «Общая и специальная физическая подготовка»	2

61	31.01	Топография и ориентирование (28 часов)	Ознакомление с модулем «Топография и ориентирование». Понятие о топографической и спортивной карте. Цвета на карте	1
62, 63	31.01 2.02		Понятие о топографической и спортивной карте. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам.	2
64	07.02		Работа над проектом	1
65, 66	07.02 09.02		Работа над проектом. Условные знаки. Способы изображения рельефа на картах.	2
67	14.02		Условные знаки. Сущность способа горизонталей.	1
68, 69	14.02 16.02		Условные знаки. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы.	2
70	21.02		Условные знаки. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.	1
71, 72	21.02 28.02		Ориентирование по горизонту, азимут	2
73	28.02		Ориентирование по горизонту, азимут.	1
74, 75	01.03 06.03		Ориентирование по горизонту, азимут.	2
76	06.03		Компас. Работа с компасом	1
77, 78	13.03		Компас. Работа с компасом. Азимутальный ход	2
79	15.03		Компас. Работа с компасом	1
80, 81	20.03 22.03		Работа с компасом. Измерение расстояний.	2
82	27.03		Измерение расстояний.	1
83, 84	29.03		Измерение расстояний. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2
85	03.04		Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	1
86, 87	05.04		Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2
88	10.04		Итоговое занятие по освоению модуля «Топография и ориентирование»	1
89, 90	12.04		Краеведение (20 час)	Ознакомление с модулем «Краеведение» Самарская область, её природные особенности, история, известные земляки.

91	17.04	Самарская область, её природные особенности, история, известные земляки.	1
92, 93	19.04	Самарская область, её природные особенности, история, известные земляки. Туристские возможности Самарской области, обзор экскурсионных объектов, музеи.	2
94	24.04	Туристские возможности Самарской области, обзор экскурсионных объектов, музеи.	1
95, 96	26.04	Туристские возможности Самарской области, обзор экскурсионных объектов, музеи.	2
97	03.05 08.05	Изучение района путешествия	2
98. 99	08.05	Изучение района путешествия.	1
100	10.05 15.05	Изучение района путешествия. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	2
101, 102	15.05	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	1
103	17.05 22.05	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. Итоговое занятие по освоению модуля «Краеведение».	2
104, 105	22.05	Работа над проектом. Защита.	1
106	24.05	Работа над проектом. Защита.	2
107, 108	26.05	Работа над проектом. Защита.	1
<b>ИТОГО за период обучения</b>			<b>108</b>

***Календарно-тематический план для обучающихся 10-14 лет***

№ п/п	Дата	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов
1	01.09		Вводное занятие. Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой, модулем «Основы выживания в природных условиях». Инструктаж по технике безопасности.	1
2	01.09	Основы выживания в	Туристские путешествия, история развития туризма в России и Самарской области	1

3	02.09	природных условиях. Походы. (28 часов)	Личное и групповое туристское снаряжение. Основные понятия.	1
4	08.09		Личное и групповое туристское снаряжение. Укладка рюкзака	1
5	08.09		Личное и групповое туристское снаряжение. Личное снаряжение для походов	1
6	09.09		Личное и групповое туристское снаряжение. Личное снаряжение для 3-5 дневных походов	1
7	15.09		Личное и групповое туристское снаряжение. Групповое снаряжение, требования к нему.	1
8	15.09		Работа над проектом. Выбор темы проекта	1
9	16.09		Работа над проектом. Выбор темы проекта	1
10	22.09		Организация и виды биваков.	1
11	22.09		Организация и виды биваков. Организация ночевки. Установка палатки, тента	1
12	23.09		Организация и виды биваков. Подготовка кострового места	1
13	29.09		Организация и виды биваков. Заготовка дров. Правила разведения костра	1
14	29.09		Организация и виды биваков. Подготовка снаряжения для бивака	1
15	30.09		Организация и виды биваков. Быстрый сбор лагеря	1
16	06.10		Организация и виды биваков. Правила хранения, транспортировки и использования снаряжения для бивака. Приготовление пищи на костре или горелке.	1
17	06.10		Подготовка к походу, путешествию. Обязанности в группе	1
18	07.10		Подготовка к походу, путешествию. Составление маршрута похода	1
19	13.10		Подготовка к походу, путешествию. Правила заполнения маршрутного листа	1
20	13.10		Подготовка к походу, путешествию. Подбор снаряжения для похода Приготовление пищи на костре	1
21	14.10		Подготовка к походу, путешествию. Индивидуальные особенности различных видов походов	1
22	20.10		Подготовка к походу, путешествию. Общая характеристика препятствий	1

23	20.10		График движения, питьевой режим, организация питания в походе. Порядок движения группы на маршруте. .	1
24	21.10		График движения, питьевой режим, организация питания в походе. Движение группы по различным видам рельефа.	1
25	27.10		График движения, питьевой режим, организация питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе.	1
26	27.10		График движения, питьевой режим, организация питания в походе. Подведение итогов похода	1
27	28.10		Итоговой занятие по модулю	1
28	03.11		Итоговой занятие по модулю	1
29	03.11	Общая и специальная физическая подготовка (30 часов)	Ознакомление с модулем «Общая физическая и специальная подготовка». Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1
30, 31	10.11		Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2
32	11.11		Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Основы физической культуры. Утренняя зарядка, разминка.	1
33, 34	, 17.11		Общая физическая подготовка. Бег 30м, 100м. Челночный бег 10x10	2
35	18.11		Общая физическая подготовка. Бег 1000 м	1
36, 37	24.11		Общая физическая подготовка. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту.	2
38	25.11		Общая физическая подготовка. Кувырки, перекаты. Упражнения на быстроту движений и координацию тела.	1
39, 40	01.12		Общая физическая подготовка. Техника выполнения упражнений на перекладине. Упражнение на развитие выносливости.	2
41	02.12		Общая физическая подготовка. Техника выполнения упражнений на перекладине. Упражнения на быстроту движений и координацию тела.	1
42, 43	08.12		Общая физическая подготовка. Спортивные игры	2
44	09.12		Общая физическая подготовка. Спортивные игры	1

45, 46	15.12		Специальная физическая подготовка. Преодоление препятствий. Маятник. Переправа по бревну. Крутые подъемы и спуски.	2
47	16.12		Специальная физическая подготовка. Переправа по параллельным перилам	1
48, 49	22.12		Специальная физическая подготовка. Навесная переправа.	2
50	23.12		Специальная физическая подготовка. Бег 3000 м по местности с микроямами и бугорками.	1
51, 52	29.12		Специальная физическая подготовка. Прохождение полосы препятствий	2
53, 54	30.12 12.01		Специальная физическая подготовка. Отработка скоростного прохождения короткой дистанции по спортивному туризму 1 класса.	2
55, 56	12.01 13.01		Специальная физическая подготовка. Отработка скоростного прохождения короткой дистанции по спортивному туризму 2 класса.	2
57, 58	19.01		Итоговое занятие по освоению модуля. «Общая и специальная физическая подготовка»	2
59	20.01	Топография и ориентирован ие (30 часов)	Ознакомление с модулем «Топография и ориентирование». Понятие о топографической и спортивной карте. Цвета на карте	1
60, 61	26.01		Понятие о топографической и спортивной карте. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам.	2
62	27.01		Работа над проектом	1
63, 64	02.02		Работа над проектом. Условные знаки. Способы изображения рельефа на картах.	2
65, 66	03.02 09.02		Условные знаки. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.	2
67	09.02		Условные знаки. Цвета на карте	1
68, 69, 70	16.02 16.02 17.02		Условные знаки. Ориентирование по горизонту. Азимут	3
71, 72	24.02 01.03		Ориентирование по горизонту. Азимут	2

73	01.03		Ориентирование по горизонту, азимут	1
74,	02.03		Ориентирование по горизонту. Азимут.	2
75	09.03		Компас. Работа с компасом	
76	15.03		Компас. Работа с компасом	1
77,	15.03		Компас. Работа с компасом	2
78	16.03			
79	22.03		Компас. Работа с компасом	1
80,	22.03		Измерение расстояний. Компас. Работа с компасом	2
81	23.03			
82	29.03		Измерение расстояний	1
83,	29.03		Измерение расстояний. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	2
84	30.03			
85	05.04		Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	1
86.	05.04		Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Итоговое занятие по освоению модуля «Топография и ориентирование».	2
87	06.04			
88	12.04	Краеведение (20 час)	Ознакомление м модулем «Краеведение» Самарская область, её природные особенности, история, известные земляки.	1
89,	12.04		Самарская область, её природные особенности, история, известные земляки.	2
90	13.04			
91	19.04		Самарская область, её природные особенности, история, известные земляки. Туристские возможности Самарской области, обзор экскурсионных объектов, музеи.	1
92,	19.04		Туристские возможности Самарской области, обзор экскурсионных объектов, музеи.	2
93	20.04			
94	26.04		Туристские возможности Самарской области, обзор экскурсионных объектов, музеи.	1
95,	26.04		Изучение района путешествия	2
96	27.04			
97	03.05		Изучение района путешествия.	1
98.	03.05	Изучение района путешествия. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	2	
99	04.05			
100	10.05	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	1	

101, 102	10.05 11.05	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. Итоговое занятие по освоению модуля «Краеведение».	2
103	17.05	Работа над проектом. Защита.	1
104, 105	17.05 18.05	Работа над проектом. Защита.	2
106	24.05	Работа над проектом. Защита.	1
107, 108	24.05 25.05	Работа над проектом. Защита.	1
		<b>ИТОГО за период обучения</b>	<b>108</b>

**к модулю «Основы выживания в природных условиях. Походы»**

**Вопросы для детей 7-9 лет:**

1. Что такое туризм?  
- Ответ: Путешествие для отдыха, развлечения или познания новых мест и культур.
2. Какие места можно посетить во время туристической поездки в горы?  
- Ответ: Горы, озера, водопады, леса и пещеры.
3. Какими основными средствами передвижения можно воспользоваться во время туристической поездки?  
- Ответ: Автобус, поезд, самолет, велосипед или пешком.
4. Что такое рюкзак?  
- Ответ: Сумка, которую можно носить на спине и в которую можно положить вещи для путешествия.
5. Какие вещи нужно взять с собой в рюкзак во время похода?  
- Ответ: Питьевую воду, еду, компас, карту, фонарик, одежду, обувь и уличные принадлежности и т.д.

**Вопросы для детей 10-14 лет:**

1. Что такое экотуризм?  
- Ответ: Туризм с учетом сохранения природы и окружающей среды, осознанный подход к путешествию с минимальным воздействием на окружающую среду.
2. Какие виды туризма существуют?  
- Ответ: Пляжный туризм, горнолыжный туризм, городской туризм, природный туризм, культурный туризм, пешеходный туризм и т.д.
3. Что такое компост?  
- Ответ: Органические отходы, разложившиеся в почве, которые используются для обогащения почвы во время экотуризма.
4. Какие правила следует соблюдать во время туризма на природе?  
- Ответ: Не оставлять мусор, не разводить костры на запрещенных местах, соблюдать правила безопасности и оставаться на путях, чтобы избежать повреждения природы.
5. Какие преимущества туризма?  
- Ответ: Узнавание новых культур, природных ландшафтов, развитие

социальных и коммуникационных навыков, отдых и возможность новых приключений.

### **Вопросы для детей 15-17 лет:**

1. Что такое треккинг?

- Ответ: Это вид активного отдыха, представляющий собой длительные пешие походы по горным или лесным маршрутам с ночевками в палатках или гостевых домах.

2. Что такое акклиматизация в горах?

- Ответ: Это процесс приспособления к организму к низкому уровню кислорода на высокой высоте, который обычно предшествует восхождению на высокогорный хребет.

3. Какие виды туризма можно попробовать водолазам?

- Ответ: Дайвинг, свободное плавание с аквалангом, подводная археология и подводная фотография.

4. Что такое культурный туризм?

- Ответ: Это поездки, во время которых туристы посещают места и мероприятия, связанные с культурой определенного региона, такие как музеи, памятники, фестивали и исторические достопримечательности.

5. Что такое экотуризм?

- Ответ: Это вид туризма, в котором основной акцент делается на сохранении природы, защите окружающей среды и посещении экологически чистых мест.

6. Какие преимущества туризма для развития личности?

- Ответ: Расширение кругозора, развитие навыков коммуникации, самостоятельности, адаптации к новым ситуациям, обогащение культурными знаниями и создание незабываемых впечатлений.

**Нормативы по общей физической подготовке (далее-ОФП)**

Упражнения, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	7-9	10-14	15-17	7-9	10-14	15-17
Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	10	9.3	9,3	10.03	9.7
Бег 30 м, с	5,1	5.5	4.7	5,3	5.8	5.4
Бег 1.000 метров	Без учет а вре м	4.20	3.50	Без учета врем	4.45	4.20
Прыжок в длину с места, см	160	175	220	160	165	185
Отжимание в упоре лежа	10	20	32	5	15	20
Бег 2000 метров		Без учета врем	8.30		Без учета врем	10.2
Подтягивание на перекладине	5	8	12	3	4	5
Без на лыжах 3 км	Без учет	19.00	14.40	Без учет	20.00	18.30

	а вре мен			а вре м		
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	40	50	30	35	40
Приседания (кол-во раз/мин)	42	55	60	40	55	60
Прыжки на скакалке за 30 сек	35	65	72	40	70	84
Пистолет, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	6	9	12	5	7	10

### **Памятка «Гигиена туриста»**

#### 1. Личная гигиена:

- Регулярно мойте руки с мылом и водой, особенно перед едой или после посещения общественных мест.
- Используйте средства для дезинфекции рук на случай, если нет доступа к воде и мылу.
- Следите за состоянием зубов и регулярно чистите их, используя зубную щетку и зубную пасту.
- Имейте при себе средства для гигиены, такие как влажные салфетки или санитарные прокладки.

#### 2. Гигиена питания:

- Перед употреблением пищи всегда мойте фрукты, овощи и другие продукты.
- Избегайте употребления пищи, которая может быть некачественная или незнакомая.

- Пейте только бутилированную или прокипяченную воду, чтобы избежать заражения водными инфекциями.

- Воздержитесь от употребления пищи сомнительного происхождения, такой как уличная еда или недостаточно готовая пища.

### 3. Гигиена сна и отдыха:

- Поддерживайте чистоту вокруг места, где вы спите или отдыхаете.

- Используйте свежие и чистые постельные принадлежности или спальные мешки.

- Приведите в порядок свои личные вещи и предметы гигиены.

### 4. Защита от солнца и насекомых:

- Используйте солнцезащитный крем для защиты от солнечных ожогов и ультрафиолетовых лучей.

- Носите защитную одежду и головной убор, чтобы избежать перегревания и солнечного удара.

- Используйте средства от насекомых, такие как аэрозоли, крема или репелленты, чтобы защитить себя от укусов и укусов насекомых.

### 5. Общественная гигиена:

- Следуйте правилам безопасности и гигиены в общественных местах, таких как туалеты, общественные транспортные средства или туристические объекты.

- Избегайте контакта с больными людьми или людьми, у которых есть видимые признаки болезней.

- Покупайте продукты и услуги только от надежных и надлежаще лицензированных поставщиков.

Важно помнить, что в каждой местности могут быть свои особенности и требования в области гигиены. Поэтому перед походом рекомендуется изучить информацию о местных обычаях и правилах гигиены для обеспечения безопасной и комфортного похода.