

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детско-юношеского туризма и экскурсий»  
муниципального образования Темрюкский район**

г. Темрюк, ул. Карла Либкнехта, д. 6

Принята на заседании  
педагогического совета ЦДЮТиЭ  
от «12» апреля 2021 г.  
Протокол № 1  
Приказ № 40 от 12.04.2021 г.



Утверждаю:  
Директор МБУ ДО ЦДЮТиЭ  
А.А. Бечина

«12» апреля 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»**

**Уровень программы: ознакомительный**  
**Срок реализации программы: 1 год (72 часа)**  
**Возрастная категория: от 8 до 17 лет**  
**Состав группы до 20 человек**  
**Форма обучения\* очная**  
**Вид программы: авторская**  
**Программа реализуется: на бюджетной основе**  
**ID программы в Навигаторе: 32544**

Педагог дополнительного образования  
Магилин Сергей Николаевич

г. Темрюк 2021

## **Раздел I «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1. Пояснительная записка:**

#### **1.1. Направленность программы.**

Программа «Пешеходный туризм» - туристско-краеведческой направленности.

Территория Краснодарского края один из примечательных, уникальных регионов России. Здесь за один день можно побывать в различных климатических условиях: внизу – лето, солнце и море, вверху – зима, горы и снежные вершины, Растительный мир края представлен примерно 3 000 видами растений. Край богатый историческим прошлым и новыми традициями современности. Такое разнообразие творений природы и человека не может оставить равнодушным тех, кто родился и вырос в этом удивительном крае.

Чем богаче мир, окружающий ребёнка, тем богаче и разнообразнее его личность. Богатство впечатлений рождает ощущение полноты жизни, наслаждение ею.

В нынешней ситуации размытости идейных ориентиров и идеологической неразберихи воспитание патриотизма и гражданской позиции школьников стоит как никогда остро. Очевидно, что человек не может любить то, чего не знает, и беречь и защищать то, чего не любит. Непосредственное знакомство с природой, историей и культурой родины, края пробуждает желание внести и свою лепту в её развития и процветание, т.е. закладывает основы деятельного патриотизма.

Участвуя в походах, экскурсиях, экспедициях учащиеся знакомятся с бытом, обычаями, историей, культурными особенностями разных народов нашего многонационального края, что является действенным средством сближения народов, предотвращения межнациональных конфликтов, с учётом нашего регионального компонента.

В туристско-краеведческой деятельности, через участие в походах, экспедициях, соревнованиях устраняется разрыв между идейно-нравственными представлениями и практикой поведения. Формирование нравственных убеждений становится более эффективным, так как деятельность сопровождается должным воздействием самого ребёнка, а накопление положительного опыта поведения происходит в процессе полезной деятельности. Поскольку для воспитания ума и характера важен собственный опыт.

Мир открывается ребёнку во всём многообразии только в том случае, если ему предоставляется возможность самому на основе своих собственных знаний, своего жизненного опыта принимать решения и нести за них ответственность.

## **1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.**

Новизна данной программы заключается в том, что она в комплексе сочетает себе краеведение, туризм и спортивную подготовку.

Актуальность данной программы основана на том, что в наш век высоких технологий вновь становится актуальной проблема здоровья детей и подростков. По данным Минздрава Российской Федерации, лишь 14% детей практически здоровы, в то более 50% имеют различные функциональные отклонения, 35-40% заболевания. Кроме того, по данным специалистов, последствия учебного процесса в образовательных учреждениях ведут дисгармоническому физическому развитию обучающихся (дефицит массы тела, снижение функциональных показателей сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем), проблемы с общей умственной и физической работоспособностью, психофизической перегрузкой. Одним из некоторых альтернативных направлений детей и подростков являются объединения пешеходного туризма, ориентированные на туристско-краеведческую направленность.

Программа «Пешеходный туризм» педагогически целесообразна, так как взаимное дополнение туризма, краеведения и спорта обеспечивает создание условий для удовлетворения различных потребностей обучающихся как в практико-прикладном, спортивно-оздоровительном, так и в научно-исследовательском способах освоения среды обитания. Во время туристско-краеведческих экспедиций походах, непосредственные ребята с представителями иных культур и условия, приближенные погружают ребенка в особый мир, способный «приглушить» эгоцентрическую направленность, выявить скрытые, не проявленные в повседневной жизни качества: равенства и товарищества, терпимости и сопереживания, открытости и взаимопонимания, бескорыстия и взаимопомощи. Использование туризма как активного средства воспитания личности позволяет позитивно влиять на формирование жизненно человеку умений и навыков, совершенствование его двигательных способностей, развитие морально-волевых и интеллектуальных качеств.

## **1.3. Отличительные особенности программы.**

В программу включены такие разделы как: топографическая, начальная медицинская, специальная и физическая подготовка, ориентирование и краеведение. Туризм требует от ребят определенной физической подготовки, поэтому при организации занятий включается комплекс мероприятий, рассчитанных на укрепление физического здоровья ребенка: разминка, упражнения, сдача определенных спортивных нормативов, спортивные игры. В процессе освоения программы акцентируется внимание на пропаганду здорового образа жизни, формирование устойчивого неприятия вредных привычек, ориентирование ребенка на самостоятельные физические занятия. Кроме того, обучение обучающихся по данной программе предполагает получение ими знаний по экологии и геологии Черноморского побережья, умений и навыков по ориентированию и топографии. Тематика программы функциональна, она может изменяться и дополняться в рамках определенных программных разделов.

Возможна разработка и внедрение новых, актуальных тем туристско-краеведческого характера.

#### **1.4. Адресат программы.**

В реализации программы участвуют учащиеся обоего пола в возрасте 8-17 лет. Состав групп разновозрастный.

#### **1.5. Уровень программы, объем и сроки.**

Уровень программы ознакомительный, срок реализации 1 год. Программа рассчитана на 144 часа в год. Численный состав групп: 12-15 человек. Группы комплектуются из детей без предварительной подготовки.

#### **1.6. Цель и задачи программы.**

**Общая цель программы:** создание условий для формирования базовых туристических знаний, практических умений и навыков, подготовки обучающихся к курсам начального уровня туристического образования.

**Цель обучения:** способствовать формированию практических умений и навыков пользования личным и групповым снаряжением.

##### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- сформировать представление о правилах личной гигиены и оказания первой медицинской помощи;
- познакомить учащихся с растительным и животным миром Черноморского и Азовского побережья;
- основами спортивного ориентирования;
- познакомить с нормативами по туристическому снаряжению;
- с требованиями к бивуаку;
- познакомить с нормативами по общефизической и спортивной подготовке;
- формировать навыки оказания первой доврачебной помощи;
- обучить выполнять нормативы по общефизической и спортивной подготовке;
- обучить умениям пользоваться компасом; упаковывать рюкзак; ставить палатку, разводиться костер, готовить пищу; делать пешие переходы;

##### **Развивающие:**

- развивать координацию, выносливость, ловкость.
- способствовать созданию психологического пространства для самовыражения и самоутверждения обучающихся.

##### **Воспитательные:**

- воспитывать волевые и моральные качества учащихся: самостоятельность, ответственность, пунктуальность, выносливость, честность, взаимовыручку;
- способствовать воспитанию здорового образа жизни;
- воспитывать ценностное отношение к окружающей среде, бережного отношения к памятникам истории и культуры.

#### **1.8. Формы обучения и режим занятий по программе.**

Формы обучения – очная, дистанционная. Форма проведения занятий – групповая, с индивидуальным подходом.

Кроме регулярных занятий, согласно утвержденному расписанию, программой предусматривается самостоятельная форма работы, теоретические консультации в удобное для учащихся время.

**Режим занятий.** Учебная нагрузка 72 часов по 2 занятий в неделю, продолжительностью 45 мин. с 15 минутным перерывом. Сокращение режима занятий с учетом использования технических средств обучения (при необходимости) согласно рекомендации СанПин.

### 1.9. Особенности организации образовательного процесса.

Один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия, игры, самостоятельная работа. Теоретические и практические занятия построены таким образом, чтобы теория сочеталась с практикой, а все знания использовались в учебно-тренировочных походах. Все туристические мероприятия проводятся согласно правилам проведения соревнований туристских спортивных походов. Теоретические занятия проводятся в форме диалога воспитанников и педагога.

## 2. Содержание программы.

### 2.1. Учебный план.

Таблица 1. Учебный план.

№№ п/п	Наименование тем и разделов	количество часов				форма аттестации/ контроль
		всего	теор ия	прак тика		
1	<b>Основы туристской подготовки</b>					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	1	1	беседа, тематические игры и игры опросы, игра – соревнования, зачеты.	
1.2	Воспитательная роль туризма	1	1	-		
1.3	Личное и групповое снаряжение	2	1	1		
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1		
1.5	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1		
1.6	Питание в туристском походе	3	1	2		
1.7	Туристские должности в группе	3	1	2		
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий. Поход.	4	2	2	зачетные и тренировочные походы	
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	2	-	зачетные и тренировочные походы	
1.10	Туристские слеты и соревнования	8	-	8		
1.11	Подведение итогов туристского похода	2	1	1		
	<b>ИТОГО</b>	<b>31</b>	<b>12</b>	<b>19</b>		
2	<b>Топография и ориентирование</b>					
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	игры-	

2.2	Условные знаки	2	1	1	соревнования, зачеты.
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	2	-	2	
2.4	Компас и работа с ним.	2	1	1	
2.5	Измерение расстояний	2	-	2	
2.6	Способы ориентирования	2	1	1	
2.7	Ориентирование по местным предметам, действия в случае потери ориентировки	2	1	1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>14</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	
3	<b>Краеведение</b>				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	2	1	1	беседа, тематические игры и игры опросы, игра – соревнования, зачеты, разработка маршрутов походов
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	2	1	1	
3.3	Изучение района путешествия	2	1	1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
4	<b>Основы гигиены и первая доврачебная по мощь</b>				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний, походная медицинская аптечка	2	1	1	зачеты, беседа, тематические игры и игры опросы,
4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1	
4.3	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
5	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-	тематические игры и игры опросы, игра – соревнования, зачеты.
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	-	2	
5.3	Общая физическая подготовка	6	2	4	
5.4	Специальная физическая подготовка	6	2	4	
	<b>ИТОГО</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ</b>		<b>72</b>	<b>28</b>	<b>44</b>	

## 2.2. Содержание учебного плана.

### модуль 1

#### 1. Основы туристской подготовки.

##### 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение,

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

### **1.2. Воспитательная роль туризма**

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

### **1.3. Личное и групповое туристское снаряжение**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, вольных 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.

#### **Практические занятия**

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

### **1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

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 развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

#### **Практические занятия**

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

### **1.5. Подготовка к походу, путешествию**

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

#### **Практические занятия**

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

#### **1.6. Питание в туристском походе**

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

#### **Практические занятия**

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

#### **1.7. Туристские должности в группе**

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

#### **Практические занятия**

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

#### **1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Поход.**

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 пересеченной местности, по лесу, через заросли кустарников, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

#### **Практические занятия**

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



## **1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.**

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

### **Практические занятия**

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

## **1.10. Туристские слеты и соревнования**

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнованиях.

### **Практические занятия**

Форма контроля: участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

## **1.11. Подведение итогов похода**

### **Практические занятия**

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Форма контроля: составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

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

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Понятие о топографической и спортивной карте**

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 координат точки на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

### **Практические занятия**

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

### **2.2. Условные знаки**

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. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

### **Практические занятия**

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

### **2.3. Ориентирование по горизонту, азимут**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

### **Практические занятия.**

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

### **2.4. Компас, работа с компасом**

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

### **Практические занятия**

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

### **2.5. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

#### **Практические занятия**

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

### **2.6. Способы ориентирования**

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

#### **Практические занятия**

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

### **2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

### **Практические занятия**

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

### **3. Краеведение**

#### **3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки**

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

#### **Практические занятия**

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

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

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

#### **Практические занятия**

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

#### **3.3. Изучение района путешествия**

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода,

посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

#### **Практические занятия**

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

### **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

#### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

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

увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

#### **Практические занятия**

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

#### **4.2. Походная медицинская аптечка**

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

#### **Практические занятия**

Формирование походной медицинской аптечки.

#### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

#### **Практические занятия**

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

#### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

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

#### **Практические занятия**

Изготовление носилок, волокуш, изучение различных видов транспортировки пострадавшего.

## **5. Общая и специальная физическая подготовка**

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

### **5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

### **5.3. Общая физическая подготовка.**

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

#### **Практические занятия.**

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

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

### **5.4. Специальная физическая подготовка**

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.

#### **Практические занятия.**

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

### **2.3. Планируемые результаты и способы их проверки.**

Предметные результаты:

будут знать:

- растительный и животный мир Черноморского побережья;
- основы спортивного ориентирования;
- правила личной гигиены и оказания первой медицинской помощи;
- нормативы по туристическому снаряжению;
- требования к бивуаку;
- нормативы по общефизической и спортивной подготовке;

будут уметь:

- пользоваться компасом;
- упаковать рюкзак;
- ставить палатку, разводить костер, готовить пищу;
- делать пешие переходы;
- пользоваться личным и групповым снаряжением;
- владеть навыками преодоления естественных препятствий;
- выполнить нормативы по общефизической и спортивной подготовке.

### **2.4 Формы контроля и подведения итогов реализации программы.**

Основной формой контроля и подведения итогов реализации программы является участие в пешеходном походе 1 категории сложности.

## Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

### 1. Календарный учебный график

Таблица 2. Календарный учебный график

Год обучения: с 1 сентября 2021 по 25 мая 2022																																					
Всего 36 учебных недель																																					
Всего 72 часа по программе																																					
Год обучения	сентябрь			октябрь				ноябрь			декабрь			январь			февраль			март			апрель			май			Всего учебных недель	Всего часов по программе							
Недели обучения	Недели обучения																																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Ознакомительный уровень программы (144 часа)	Ознакомительный уровень программы (144 часа)																																				
	01.09-05.09	07.09-12.09	14.09-19.09	21.09-26.09	28.09-03.10	05.10-10.10	12.10-17.10	19.10-24.10	02.11-07.11	09.11-14.11	16.11-21.11	23.11-28.11	30.11-05.12	07.12-12.12	14.12-19.12	21.12-26.12	04.01-09.01	11.01-16.01	18.01-23.01	25.01-30.01	01.02-06.02	08.02-13.02	15.02-20.02	22.02-27.02	01.03-06.03	08.03-13.03	15.03-20.03	22.03-27.03	05.04-10.04	12.04-17.04	19.04-24.04	26.04-01.05	03.05-08.05	10.05-15.05	17.05-22.05	24.05-29.05	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	36																																				
	72																																				



## **2. Условия реализации программы.**

Материально-техническое обеспечение:

- средства ИКТ;
- медиа оборудование
- учебный кабинет, столы, стулья;

Перечень оборудования, инструментов и материалов:

- фотоаппарат, видеокамера, диапроектор и т.д.
- личное и групповое снаряжение туриста: палатки, спальники, туристские коврики, рюкзаки и т.д.
- гимнастические снаряды и снаряжения.

Информационное обеспечение:

- пособия, инструменты, технические средства обучения:
- наглядные пособия по кубановедению (карты, схемы, фотографии).
- видеоматериалы о соревнованиях и походах и о достопримечательностях.
- оборудование к игровым занятиям, тестовые задания, анкеты, опросники и т.д.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования Магилин Сергей Николаевич. Педагог с высшим образованием, регулярно проходит курсы повышения квалификации.

## **3. Формы аттестации.**

Для оценки результативности учебных занятий применяется вводный текущий и итоговый контроль. Закрепление материала и контроль усвоения проводится в игровой и соревновательной форме. По окончании изучения каждого раздела проводится несколько итоговых занятий.

Разделы «Краеведение», «Туристское снаряжение», «Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь туриста» контроль осуществляется в форме: собеседования, устного и письменного опроса по карточкам - заданиям, викторин, защитой рефератов, игровых соревнований и т.д.

Разделы «Топография и ориентирование», «Туристская техника и туристские навыки» закрепляются и контролируются во время походов в форме решения задач на сообразительность, упражнений по топографии, различных соревнований на местности.

Способами определения результативности являются: соревнования, зачетные и тренировочные походы.

Формами подведения итогов реализации программы: зачетные походы в форме соревнований между воспитанниками по различным подготовкам. Зачетные и тренировочные походы проводятся вокруг населенного пункта, выполнением краеведческих заданий.

Освоение программы и участие в походах позволит учащимся выполнить требования на значок «Юный турист», а также юношеские разряды по спортивному ориентированию.

#### **4. Методическое обеспечение.**

При работе по данной программе в качестве основной выбрана технология разно уровневого обучения. Поскольку к занятиям по программе допускаются все желающие, имеющие медицинский допуск, то, естественно, возникает пестрый состав обучающихся, имеющий разный уровень начальной подготовки – от «нулевого» до вполне «продвинутого». Индивидуальность личности с различными способностями, возможностями, потребностями, и мотивами объединены в занятиях одним видом деятельности, добровольно ими выбранном. Различие в подготовке ребят требует применения именно разно уровневой технологии обучения, позволяющей достигать поставленных целей каждому обучающемуся. Эффективна эта технология и при обучении основам спортивного ориентирования и физической подготовки. В силу того, что здесь отчетливо проявляются специфические способности обучающихся, позволяющие наиболее способным резко продвигаться вперед по программе. При этом несмотря на разные темпы усвоения материала, все достигают того уровня усвоения материала, который они сами добровольно избрали для себя, а обязательными факторами при этом будут активность самостоятельность и общение детей в процессе обучения.

При реализации данной программы по многим темам желательно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решения задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнование на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию. Занятия по разделу «Краеведение» полезно проводить в форме докладов (рефератов) составленных воспитанниками самостоятельно.

Это способствует формированию у детей навыков практической работы, важных для изучения многих школьных предметов. Желательно к занятиям по отдельным темам привлекать специалистов- практиков (краеведов, медиков, топографов).

Учебно- тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята все делали самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно работать на биваке и на препятствиях, не прятались за спины друзей. Планирование походов осуществлять «от простого к сложному». В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют занятия по подведению итогов походов. Удачно проведенный разбор похода учит ребят думать, критически относиться к себе, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Для руководителя обсуждение похода- еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей

наклонности. Вопросы техники безопасности при реализации данной программы рассматриваются в каждом разделе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале, правильных и неправильных действий юных туристов. Работу в объединении желательно вести в тесном контакте с родителями. Родители могут присутствовать на занятиях, участвовать в походах.

## 5. Список литературы.

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983. – 152 с.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988. – 77 с.
3. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
4. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 104 с.
5. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1979. – 48 с.
6. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Б-ка учителя физ. Культуры. – М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
7. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994. – 46 с.
8. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. М.: ФиС, 1973. – 143 с.
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М.: ФиС, 1978. – 111 с.
10. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
11. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 – 126 с.
12. Куликов В.М. Походная туристская игротка (Сб. 2). – М.: ЦДЮТур РФ, 1994. – 60 с.
13. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 104 с.
14. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. – 72 с.
15. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
16. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998. – 56 с.
17. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 150 с.
18. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 359 с.
19. Лукоянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур РФ, 1998. – 140 с.
20. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985. – 36 с.
21. Нурмиаа Вайно. Спортивное ориентирование /Сокр. пер. с фин. Р.И. Сюкияйнена. – М.: ФСО, 1997. – 147 с.
22. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г. Маслов, В.В. Марков, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов. М.: Издательский дом «Дрофа», 1999. – 190 с.
23. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 56 с.
24. Пруха Карел. Военизированные игры на местности /Пер. с чеш. С.И. Грачева. – М.: ДОСААФ, 1979. – 176 с.
25. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТур РФ, 1995. – 88 с.
26. Сергеев И.С., Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. – М.: Просвещение, 1974. – 80 с.
27. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и

техникумов физической культуры /Сост. В. И. Ганопольский. – М.: Физическая культура и спорт, 1987. – 240 с.

28. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 72 с.

29. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста (Туризм для всех). – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.

30. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М.: 1992. – 96 с

31. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2-е перераб., доп. изд. – М.: ФиС, 1983. – 144 с.

32. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 607 с.

### 3. Электронные ресурсы:

1 В-контакте <https://vk.com/@edu-for-distant>

2 YouTube - это видеохостинг, платформа на которую можно загружать, хранить и раздавать доступ к видеофайлам.

3 Платформа Zoom <https://zoom.us/>.

4 Сервисы Яндекс (лучше дома) <https://yandex.ru/doma#education>

5 Платформа Cisco Webex Cisco Webex <https://www.webex.com/>

6 Платформа «Открытое образование» <https://openedu.ru/>

7 Microsoft Teams <https://vk.cc/arPMTs>

8 Сервисы Google <https://vk.cc/8BLbIY>

9 «Мои достижения» <https://myskills.ru/>