

## **Информация о программе туристско-краеведческого объединения «Юный турист-краевед»**

Цель программы – Развитие личности ребенка, путём приобщения к туристско-краеведческой деятельности, в плане творческого труда, привития навыков здорового образа жизни и укрепления здоровья, адаптации к жизни в согласии с живой природой, обществом и самим собой, формирования общей культуры и гражданской позиции и организации содержательного досуга.

Тип образовательной программы – модифицированная.

Срок реализации – 2 года.

Возраст учащихся – 10-14 лет.

Направленность – туристско-краеведческая.

Область реализации программы – образовательная.

Методы освоения программы – общекультурный, спортивно-познавательный: 1 – ознакомительный, 2 – практический.

Организация деятельности учащихся: индивидуальная, групповая.

Программа рассчитана на 144 часа.

Основной формой организации учебной деятельности являются – занятие и поход.

Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Занятия проводятся в учебном кабинете, спортзале, на улице.

Программа предусматривает участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, походы выходного дня, экскурсии, составление творческих заданий.

Для занятий используются спортивная форма и туристское снаряжение.

Перед началом занятий проводится инструктаж по технике безопасности и охране труда.

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества»

**СОГЛАСОВАНО**  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «27» 08 2018 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МКУ ДО «ЦРТ»  
Николаева С.И.   
от «27» 08 2018 г.  


**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
*туристско-краеведческой направленности*

**Туристско-краеведческое объединение**

**«Юный турист-краевед»**

Уровень усвоения программы: базовый

Возраст учащихся: 9-14 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Ерохина Елена Анатольевна,  
педагог дополнительного  
образования детей

Шумиха 2018

Рассмотрена на методическом совете МКУ ДО «ЦРТ» г. Шумиха  
Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 года  
Председатель МС \_\_\_\_\_

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                 |          |
|-----------------------------------------------------------------|----------|
| <b>ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ</b>                                        | <b>1</b> |
| <b>Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>      |          |
| 1.1 Пояснительная записка                                       | 2        |
| 1.2 Цель и задачи программы                                     | 2        |
| 1.3 Планируемые результаты                                      | 3        |
| 1.4 Сводный учебно-тематический план                            | 5        |
| 1.5 Учебно-тематические планы по годам обучения                 | 5        |
| 1.6 Содержание программы по годам обучения                      | 6        |
| <b>Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b> |          |
| 2.1 Условия реализации программы                                | 9        |
| 2.2 Формы аттестации/контроля                                   | 9        |
| 2.3 Оценочные материалы                                         | 10       |
| 2.4 Методические материалы                                      | 10       |
| 2.5 Список литературы и источников                              | 10       |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>                                               |          |
| 1. Контрольные вопросы для проверки знаний                      | 1        |
| 2. Карта контроля и оценки достижений                           | 1        |
| 3. Инструкция по охране труда на туризме                        | 2        |
| 4. Календарный учебный график                                   | 4        |

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ф.И.О. автора-составителя           | Ерохина Елена Анатольевна, педагог дополнительного образования                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Учреждение                          | МКУ ДО «ЦРТ» г. Шумиха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Наименование программы              | «Юный турист-краевед»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Объединение                         | «Юный турист-краевед»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Тип программы                       | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Направленность программы            | Туристско-краеведческая                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Образовательная область             | Спортивный и пеший туризм                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Вид программы                       | Модифицированная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Возраст обучающихся                 | 9-14 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Срок обучения                       | 2 года                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Объем часов по годам обучения       | 144 часа.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Уровень освоения                    | Ознакомительный, общекультурный                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Цель программы                      | Развитие личности ребенка, путём приобщения к туристско-краеведческой деятельности, в плане творческого труда, привития навыков здорового образа жизни и укрепления здоровья, адаптации к жизни в согласии с живой природой, обществом и самим собой, формирования общей культуры и гражданской позиции и организации содержательного досуга. |
| С какого года реализуется программа | 2018 г.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Программа туристско-краеведческой направленности.**

**Актуальность программы.** Туризм, краеведение и экскурсии являются действенным средством воспитания учащихся, служат целям всестороннего развития школьников, их подготовке к жизни, труду, защите Родины. В процессе занятий туризмом развивается познавательная активность, совершенствуется нравственное, трудовое, физическое и эстетическое воспитание, укрепляется здоровье, рационально используется свободное время, воспитываются волевые качества, коллективизм, инициатива и самостоятельность. В походах и на экскурсиях учащиеся выполняют задания по сбору краеведческого материала, исследованию объектов истории и культуры, проводят работу по охране природы и памятников культуры.

**Отличительные особенности** данной программы заключаются в том, что при педагогически целесообразной организации деятельности в учебной группе у ребят постоянно возникают ситуации успеха (хорошо поработали должностные лица в походе, успешно прошли маршрут, не побоялись тяжелых погодных условий), что положительным образом влияет на их психо-эмоциональное развитие, позволяет детям получить необходимые знания об организации и проведении самостоятельных путешествий. В ходе реализации данной программы, юные туристы на этапе начальной подготовки овладевают основами туристско-краеведческих знаний и умений, необходимых для выполнения определенных приемов и заданий, обязанностей в туристской группе, ориентирования, наблюдения и выполнения краеведческих работ, бивуачных работ, техники преодоления препятствий и т.д.

Данная программа является **модифицированной**.

**Новизна программы** состоит в том, что в ходе экскурсионных и походных мероприятий юные туристы не только изучат свой край и его историю, но и попытаются создать туристскую карту района поэтапно: город, села, район.

**Адресат программы:** принимаются все желающие дети возрастом 9-14 лет. Наполняемость групп: от 10 до 20 человек. Группа является разновозрастной. Для поступления требуется заявление и согласие родителей, медицинская справка о состоянии здоровья, справка о прививке против клещевого энцефалита.

**Уровень освоения** – ознакомительный, общекультурный посредством краеведения и спортивно-познавательный посредством туризма.

**Объем программы** Программа рассчитана на 2 года обучения по 144 часа, в программу включено участие в соревнованиях на 144ч. Полный объем программы составляет 288ч.

**Форма обучения:** очная.

**Виды занятий:** Основной формой организации деятельности является учебно-практическое занятие.

**Сроки освоения программы:** программа рассчитана на 2 года.

**Режим занятий:** В неделю проводится 3 занятия.

### 1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы** - Развитие личности ребенка, путём приобщения к туристско-краеведческой деятельности, в плане творческого труда, привития навыков здорового образа жизни и укрепления здоровья, адаптации к жизни в согласии с живой природой, обществом и самим собой, формирования общей культуры и гражданской позиции и организации содержательного досуга.

### **Задачи:**

#### *Образовательные:*

- Расширить кругозор детей, вовлечением в изучение мира с помощью личного знакомства с ним в туристских походах и путешествиях.
- Привить исследовательские навыки, навыки наблюдения и описания, общения и взаимопомощи.
- Научить детей составлять план путешествия, участвовать в его организации, подводить итоги путешествия, ориентироваться на местности по карте и компасу, совершать пешие походы.
- Получить начальные навыки преодоления препятствий и участия в соревнованиях, освоить бивуачные навыки и навыки самообслуживания в походных условиях.

#### *Развивающие:*

- Развить личную и социальную активность учащихся.
- Научить взаимопомощи и ответственности за других, навыкам самообслуживания без присутствия родителей.
- Развить у детей мотивацию к продолжению деятельности в туризме.

#### *Воспитывающие:*

- Научить созданию комфортной обстановки в коллективе в условиях автономного существования группы, создавать условия доброжелательности и взаимопомощи.
- Сформировать у детей общественную активность и положительное восприятие социума и своего значения для его развития, воспитать толерантность.
- Развить умение ценить красоту природы, ответственное отношение к ее сохранению, культуру поведения.
- Сформировать потребность в здоровом образе жизни, знании своих физических возможностей, гигиенические навыки вне цивилизации.

### **1.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Требования к результатам освоения программы задают критерии оценки личностных, метапредметных и предметных результатов на каждом году обучения. Результатом деятельности объединения по освоению программы являются универсальные учебные действия: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные.

| доказательные, познавательные, коммуникативные.                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Личностные                                                                                                                                                                                             | Метапредметные                                                                                                                                                                | Предметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |
| К личностным результатам относится система ценностных ориентаций учащегося, его индивидуально - личностные качества, позиции, мотивы и отношение к активному участию в деятельности, его социализация. | К метапредметным результатам относятся освоенные универсальные способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях. | К предметным результатам относятся усвоенные в процессе деятельности знания, умения, навыки и специальные компетенции; творческий опыт, познавательный, опыт коллективной самостоятельности в туристской группе (команде); опыт социально-профессиональных ролей в системе должностно-ролевого туристско-краеведческого самоуправления; ценностные установки, специфичные для туризма и краеведения, межличностной коммуникации. |                 |
| УУД                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |
| Личностные                                                                                                                                                                                             | Регулятивные                                                                                                                                                                  | Познавательные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Коммуникативные |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- получить новые знания;</li> <li>- уметь управлять своей познавательной деятельностью;</li> <li>- уметь ориентироваться на моральные нормы и их выполнение, что позволяет выполнять разные социальные роли («гражданин», «ученик», «собеседник», «одноклассник» и др.) и профессиональные роли («путешественник», «дежурный», «командир», «штурман» и др.).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь ставить цель и планировать деятельность для достижения этой цели;</li> <li>- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в действия;</li> <li>- умение осуществлять контроль и коррекцию своей деятельности.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение работать с информацией;</li> <li>- умение работать по образцу;</li> <li>- умение анализировать полученную информацию, подводить итоги.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь оформлять свои мысли в устной форме;</li> <li>- уметь работать в группах</li> <li>- уметь осуществлять поиск информации и работать с ней самостоятельно.</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Планируемые результаты освоения программы по разделам

| <b>1 Туризм</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| –                                    | знать основные сведения по истории туризма в целом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| –                                    | знать сведения по истории туризма и его перспективах в Шумихинском районе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| –                                    | знать основные знания и навыки по организации походов выходного дня и походов 1-2 степеней сложности /соблюдение мер безопасности, получение представления о санитарии и гигиене и оказанию первой помощи при простейших травмах, освоение правил движения в походе, организация питания в однодневных путешествиях и путешествиях на несколько дней, освоение работы должностных лиц, знание правил организации бивуака и пр./ |
| –                                    | умение применять полученные навыки по организации походов однодневных, многодневных и степенных,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| –                                    | знать организацию похода 1 категории сложности,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| –                                    | уметь самостоятельно работать в должностях похода,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| –                                    | применять знания по мерам безопасности и преодолению простейших препятствий,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| –                                    | уметь писать разделы отчета о походе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| –                                    | освоить простейшие узлы,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| –                                    | знать о способах самостраховки и командной страховки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| –                                    | уметь вязать узлы, выполняя нормативы,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| –                                    | знать и применять основные способы самостраховки и первичные навыки командной страховки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| –                                    | получить представление о самых простых видах туристских соревнований и игр.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| –                                    | научиться проходить дистанции полосы препятствий и КТМ 1 класса                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>2 Краеведение</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| –                                    | познакомиться с первичными представлениями о родном крае                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| –                                    | знать природные особенности родного края, его местоположение на карте России                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| –                                    | получить практические навыки работы с картой родного края в играх и викторинах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| –                                    | знать туристские возможности родного края, маршруты путешествий на 2-3 дня)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| –                                    | познакомиться с экскурсионными объектами города Шумиха и его окрестностей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| –                                    | познакомиться с экскурсионными возможностями Шумихинского района                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| –                                    | освоить технику наблюдения за природой, ведения метеодневников, написания статей о местах посещения, выпуска литературного журнала                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| –                                    | научиться самостоятельно работать с литературой по сбору краеведческих сведений, уметь вести записи краеведческих наблюдений, выполнять раздел «Краеведческое задание» отчета о походе                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>3 Топография и ориентирование</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| – получить первичные понятия о карте и компасе, топографических знаках                                               |
| – уметь работать с картой и компасом в помещении и выполнять простейшие задания на местности                         |
| – усвоить способы ориентирования по местным предметам                                                                |
| – применять способы ориентирования без компаса                                                                       |
| – получить навыки топографических игр                                                                                |
| – хорошо знать знаки топографических и спортивных карт                                                               |
| <b>4 ОФП</b>                                                                                                         |
| – получить навыки физических и специальных упражнений в туризме                                                      |
| – выполнение принятых нормативов по физической подготовке, превышением собственных нормативов к концу года на 10%    |
| – узнать навыки самоконтроля при физических нагрузках                                                                |
| – применять методы самоконтроля при физических нагрузках                                                             |
| – научиться систематически снимать во время тренировок контрольные нормативы                                         |
| – уметь правильно преодолевать естественные препятствия в походах применяя способы специальной физической подготовки |
| <b>5 Коллективная и творческая деятельность</b>                                                                      |
| – получить представление об оформительской деятельности в туризме                                                    |
| – уметь оформить газету туристской группы /написать статьи о своих впечатлениях, придумать способы оформления/       |
| – изготовить газету группы с помощью педагога                                                                        |
| – написать разделы отчета о походе, знать как его оформить                                                           |
| – приобщиться к общественно полезной и культурно массовой деятельности                                               |
| – участвовать в массовых культурно-досуговых мероприятиях                                                            |
| – с интересом участвовать в общественной жизни своего учреждения /субботниках, оборудовании полигонов и т.д./        |
| – уметь выступать со сцены на массовых мероприятиях, активно участвовать в их подготовке                             |

#### 1.4 СВОДНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № | Разделы программы           | Количество часов<br>в год |
|---|-----------------------------|---------------------------|
|   | Введение                    | 2                         |
| 1 | Туризм                      | 116                       |
| 2 | Краеведение                 | 4                         |
| 3 | Топография и ориентирование | 14                        |
| 4 | ОФП                         | 4                         |
| 5 | Творческая деятельность     | 4                         |
|   | <b>ВСЕГО:</b>               | <b>144</b>                |

#### 1.5 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план на 2018-2019уч.год.

| № | Тема                     | Количество часов - 144 |           |           | Форма контроля |
|---|--------------------------|------------------------|-----------|-----------|----------------|
|   |                          | Все го                 | Теория    | Практика  |                |
|   | <b>Вводное занятие.</b>  | 2                      | 2         |           | контроль       |
| 1 | <b>ТУРИЗМ – 88 часов</b> | <b>116</b>             | <b>24</b> | <b>92</b> |                |

|       |                                                                                                        |            |           |            |                   |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|-------------------|
| 1.1.  | Туризм, его виды, история                                                                              | 6          | 5         | 1          | опрос             |
| 1.2.  | Техника безопасности при проведении туристских походов, экскурсий, тренировок.                         | 2          | 1         | 1          | опрос             |
| 1.3.  | Санитария и гигиена. Первая помощь пострадавшему                                                       | 4          | 1         | 3          | опрос             |
| 1.4.  | Правила движения в походе. Преодоление препятствий                                                     | 4          | 1         | 3          | опрос             |
| 1.5.  | Основы работы с веревкой. Узлы. Страховка                                                              | 60         | 4         | 56         | опрос             |
| 1.6.  | Должности в туристской группе                                                                          | 2          | 1         | 1          | опрос             |
| 1.7.  | Питание в туристском походе                                                                            | 4          | 2         | 2          | опрос             |
| 1.8.  | Личное и групповое туристское снаряжение                                                               | 4          | 1         | 3          | опрос             |
| 1.9.  | Организация туристского быта. Костры. Палатки.                                                         | 4          | 1         | 3          | опрос             |
| 1.10. | Подготовка к походу                                                                                    | 16         | 2         | 14         | опрос             |
| 1.11. | Поход                                                                                                  | -          |           | -          | наблюдение        |
| 1.12. | Подведение итогов туристского похода                                                                   | 10         | 5         | 5          | опрос, анализ     |
| 1.13. | Туристские слеты и соревнования                                                                        | 144        |           | 144        | наблюдение анализ |
| 2     | <b>КРАЕВЕДЕНИЕ – 4 часа</b>                                                                            | <b>4</b>   | <b>2</b>  | <b>2</b>   |                   |
| 2.1.  | Родной край, его природные особенности. Изучение района путешествия                                    | 2          | 1         | 1          | опрос             |
| 2.2.  | Туристские возможности родного края. Экскурсионные объекты.                                            | 2          | 1         | 1          | опрос             |
| 3     | <b>ТОПОГРАФИЯ И ОРИНТИРОВАНИЕ – 8 часов</b>                                                            | <b>14</b>  | <b>4</b>  | <b>12</b>  |                   |
| 3.1.  | Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Понятие о рельефе. Рельеф на карте       | 4          | 1         | 3          | опрос             |
| 3.2.  | Работа с картой.                                                                                       | 4          | 1         | 3          | опрос             |
| 3.3.  | Ориентирование без компаса. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | 2          | 1         | 1          | опрос             |
| 3.4.  | Компас. Работа с компасом                                                                              | 4          | 1         | 3          | опрос             |
| 4     | <b>ОФП – 4 часов</b>                                                                                   | <b>4</b>   | <b>2</b>  | <b>2</b>   |                   |
| 4.1.  | Влияние на организм человека физических упражнений. Контрольные нормативы по ОФП.                      | 2          | 1         | 1          | опрос             |
| 4.2.  | Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм.                                               | 2          | 1         | 1          | опрос             |
| 5     | <b>ТВОРЧЕСКИЕ ДЕЛА – 4 часа</b>                                                                        | <b>4</b>   | <b>2</b>  | <b>2</b>   |                   |
| 5.1.  | Оформительская деятельность в туристской группе                                                        | 2          | 1         | 1          | опрос             |
| 5.2.  | Подготовка и проведение отчетов перед родителями.                                                      | 2          | 1         | 1          | контроль          |
|       | <b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>                                                                                    | <b>144</b> | <b>23</b> | <b>121</b> |                   |

## 1.6 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

**Вводное занятие.** Введение в курс программы, ТБ, ОТ.

### 1. Туризм.

#### 1.1. Туризм, его виды, история.

Туризм, как средство познания родного края. Великие географические открытия. Знаменитые путешественники. История туризма в России. Детско-юношеский туризм. Виды туризма. Связь туризма и краеведения.

#### 1.2. Техника безопасности при проведении туристских походов, экскурсий, тренировок.

Знакомство с инструкциями по технике безопасности при проведении походов, экскурсий, тренировок. Дисциплина в туристской группе. Правила поведения на дороге и

на транспорте. Характеристика естественных препятствий.

**Практика:** отработка способов преодоления естественных препятствий: травянистых склонов, крутых участков, оврагов и ручьев, спусков и подъемов.

#### 1.3. Санитария и гигиена. Первая помощь пострадавшему.

Общие гигиенические требования в походе. Требования к одежде и обуви. Травмы возможные в походе. Список аптечки.

**Практика:** приемы оказания первой помощи при различных травмах. Способы транспортировки пострадавшего. Комплектование походной аптечки.

#### 1.4. Правила движения в походе. Преодоление препятствий.

Порядок движения группы на маршруте: режим, темп.

Обязанности направляющего и замыкающего. Характеристика препятствий пешего и лыжного похода.

**Практика:** Отработка техники движения в походе.

#### 1.5. Основы работы с веревкой. Узлы. Страховка.

Понятие о командной страховке и самостраховке. Виды веревок, их прочность, надежность. Личная страховочная система, виды, надежность. Карабины. Основные узлы.

**Практика:** освоение 6 основных узлов. Изготовление индивидуальной страховочной системы. Освоение приемов работы с веревкой.

#### 1.6. Должности в туристской группе.

Должности постоянные и временные. Должностные обязанности командира, начпрода, завснара, врача, казначея, реммастера, штурмана, краеведа, фотографа и т.д.

**Практика:** выполнение должностных обязанностей в период подготовки к походу, проведение похода и подведения его итогов.

#### 1.7. Питание в туристском походе.

Значение правильного питания в походе. Нормативы закладки продуктов.

Продукты для похода, их развеска и фасовка, способы хранения. Составления меню. Распределение продуктов между участниками похода. Переноска продуктов в рюкзаках. Безопасность при приготовлении пищи на костре.

**Практика:** составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### 1.8. Личное и групповое снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода в различных условиях, требования к нему. Одежда и обувь для летних и зимних условий. Снаряжение для летних и зимних походов. Типы лыж, рюкзаков, спальников, палаток и т.д. Походная посуда, топоры, пилы. Состав и назначение ремнабора.

**Практика:** укладка рюкзаков, подгонка и ремонт снаряжения. Распределение снаряжения между участниками, определение веса снаряжения. Установка палатки, подгонка тентов, установка печки и т.д.

#### 1.9. Организация туристского быта. Костры.

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту бивака. Организация работы по лагерю. Типы костров, разведение костра в различную погоду. Приготовление пищи на костре.

**Практика:** определение мест бивуака. Развертывание и свертывание лагеря. Работа с костром, способы заготовления растопки и разжигания костра. Работа с бивуачным снаряжением.

#### 1.10. Подготовка к походу.

Определение цели и района путешествия. Планирование похода и составление плана подготовки к походу. Инструкция по проведению походов. Распределение обязанностей. Изучение района путешествия, подбор карт, заполнение маршрутной документации, изучение отчетов путешествий. Составление графика путешествия, подготовка снаряжения. Составление сметы и т.д.

**Практика:** составление плана похода и плана подготовки, распределение обязанностей, получение и подгонка снаряжения, работа с картой района и т.д.

#### 1.11. Поход.

**Практика:** Проведение похода.

#### 1.12. Подведение итогов туристского похода.

Обсуждение итогов похода, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Выполнение творческих заданий по отчету.

**Практика:** написание и оформление отчета о походе.

#### 1.13. Туристские слеты и соревнования.

### **2. Краеведение.**

#### 2.1. Родной край, его природные особенности. Изучение района путешествия.

Географическое положение Зауралья на карте России. Климат, рельеф, растительность, живой мир Зауралья. Полезные ископаемые. История города Шумиха и Шумихинского района. Методика изучения района путешествия. Выбор цели путешествия. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, посещение музеев. Подготовка докладов по району путешествия

**Практика:** знакомство с картой города Шумиха и Шумихинского района. Краеведческие викторины.

#### 2.2. Туристские возможности родного края. Экскурсионные объекты.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Легенды и были родного края. Смысл и назначение краеведческой работы. Музеи, исторические памятники, памятники природы.

**Практика:** работа над краеведческим заданием.

### **3. Топография и ориентирование.**

#### 3.1. Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Понятие о рельефе. Рельеф на карте.

Определение топографии и топографических карт. Масштаб, виды масштабов. Работа с картой в походе. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Характеристика местности по рельефу.

**Практика:** работа с различными картами. Измерение расстояний на карте. Определение сторон горизонта по карте. Копирование участка карты. Нахождение на картах знаков, упражнения на запоминание знаков, мини соревнования и игры. Выполнение контрольных заданий по определению форм рельефа на карте.

#### 3.2. Работа с картой.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр. Нанесение нитки маршрута на карте.

**Практика:** упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту. Разработка маршрутов похода, составление графика движения. Нахождение на картах знаков, упражнения на запоминание знаков, мини соревнования и игры.

#### 3.3. Ориентирование без компаса. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Суточное движение солнца по небосводу. Поиск отличительных ориентиров. Аварийные ситуации. Запасные варианты маршрута. Определение сторон горизонта по местным приметам. Ориентирование при различных погодных условиях, в разное время года, дня и ночи.

**Практика:** выполнение заданий по определению сторон горизонта, работа с карточками. Выполнение практических заданий на местности

#### 3.4. Компас. Работа с компасом.

Компас. Ориентир. Движение по азимуту.

**Практика:** ориентирование карты по компасу, движение по азимуту.

#### **4. ОФП.**

##### 4.1. Влияние на организм человека физических упражнений. Контрольные нормативы по ОФП

Плодотворное влияние на организм физических упражнений. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Виды физических упражнений для развития различных групп мышц. Контрольные нормативы.

##### 4.2. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм.

Врачебный контроль и самоконтроль - периодичность проведения. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Понятие о спортивной форме, утомлении, переутомлении. Возможные травмы и способы их предупреждения. Дозированность нагрузок, постепенность, постоянство.

**Практика:** освоение способов самоконтроля.

#### **5. ТВОРЧЕСКИЕ ДЕЛА**

##### 5.1. Оформительская деятельность в туристской группе.

Виды оформительской деятельности в туристской группе, значение: газеты, летописи.

**Практика:** Изготовление газеты с впечатлениями о походе.

##### 5.2. Подготовка и проведение отчетов.

**Практика:** проведение отчетов.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

**Программа предусматривает** участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, походы выходного дня, экскурсии, составление творческих заданий. В конце курса для закрепления материала проводится летний зачетный поход. Для занятий используются спортивная форма и туристское снаряжение.

Занятия проводятся в учебном кабинете, спортзале (холле), на улице 3 раза в неделю. 4 часа практики в месяц, которые распределяются на усмотрение педагога и в зависимости от темы практики и погодных условий, на местности (4-х часовое занятие), или однодневный поход (8-и часовое занятие или поход, в этом случае берутся часы практики с другого месяца). На первом году обучения желательно организовывать поездки с ночевкой в тепле (по договоренности, например, в школе), так как у ребят еще нет навыка ночевки в полевых условиях, при этом дети учатся и работе со снаряжением, и организации самообслуживания, приготовлению пищи и устройству ночевки. При занятиях в походе необходимо опираться на родителей, приглашая их с собой: это и помощь в работе объединения и работа с родителями.

Занятия проходят по одной и той же структуре, и содержанию, но уровень подготовки детей повышается. Так уровень 1 года обучения является ознакомительным и предполагает формирование теоретических знаний и практических навыков, раскрытие творческих и физических способностей учащихся. Со 2 обучения проходит практический уровень и предусматривает достижение более высокой степени компетентности и физической формы учащихся.

### **2.2 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ**

**Формой контроля и результативности программы будут:**

|                                                         |
|---------------------------------------------------------|
| <b><i>Входящий контроль</i></b>                         |
| - контрольные вопросы для проверки знаний               |
| <b><i>Промежуточный контроль</i></b>                    |
| - кол-во походов и участия в соревнованиях за полугодие |
| <b><i>Итоговый контроль</i></b>                         |

- кол-во походов и участия в соревнованиях за год
- контрольные вопросы для проверки знаний

## 2.3 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Критерии оценки достижений:

| Уровни  | Критерии оценки достижений:                                                              | Инструментарий               |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| высокий | Высокий результат на ответы проверки знаний.<br>Кол-во походов. Участие в соревнованиях. | Тест. Поход.<br>Соревнование |
| средний | Средний результат на ответы проверки знаний.<br>Кол-во походов. Участие в соревнованиях. | Тест. Поход.<br>Соревнование |
| низкий  | Низкий результат на ответы проверки знаний.<br>Кол-во походов. Участие в соревнованиях.  | Тест. Поход.<br>Соревнование |

## 2.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### 1 Туризм:

#### 1. Учебные стенды, макеты, планшеты:

- виды костров
- список снаряжения
- узлы
- состав ремнабора
- питание в походе
- и другие

#### 2. Туристское снаряжение: палатки, рюкзаки, спальники, котлы, топоры и т.д.

#### 3. Специальное туристское снаряжение: веревки, карабины, страховки и т.д.

#### 4. Отчеты о походах (вновь создаваемая библиотека)

### 2. Краеведение:

#### 1. Краеведческая литература.

### 3. Топография и ориентирование:

#### 1. Карты топографические

#### 2. Компасы

#### 3. Карточки задания

### 4. ОФП:

#### 1. Спортплощадки

#### 2. Секундомер

### 5 Коллективная и творческая деятельность:

1. Вновь создаваемые:
  - газеты объединения
  - фотолбомы
  - летописи

## 2.5 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ

### Список литературы для педагога:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе - М. МОРФ, 1996
2. Бардин К.В. Азбука туризма. М. Просвещение, 1981
3. Беленький В.П. Возьмемся за руки друзья. М. Молодая гвардия, 1990
4. Бринк И.Ю. Ателье туриста - М. ФиС, 1990
5. Ганопольский В.И. Уроки туризма. Минск. НМЦентр, 1998
6. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М. Физкультура и спорт, 1990
7. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., 1995
8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста - М. Профиздат, 1987
9. Кошельников С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М., 1997
10. Куприн А.М. Занимательная картография - М. Просвещение, 1989

11. Курилова В.И. Туризм - М. Просвещение, 1998
12. Лукоянов П.И. Безопасности в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях в зимних условиях. М., 1998
13. Никишин П.Ф. Туризм и здоровье. Киев "Здоровье", 1991
14. Организация и финансирование ТКР учащихся, 1998
15. Первая медицинская помощь, популярная энциклопедия. М. БМР, 1994
16. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование - М. Просвещение, 1990
17. Школа альпинизма - М. ФиС, 1989
18. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые - М. ФиС, 1972
19. Энциклопедия туриста - М. БРЭ, 1993

**Список литературы для детей:**

1. Богданова С. Подарим детям каникулы// Туризм: практика, проблемы, перспективы, 2003, №4.-с. 44-45
2. Каверин В. Два капитана. Рассказы.
3. Киплинг Р. Отважные капитаны. Ким.
4. Кобаль Ю. Недопесок. Пять похищенных монахов.
5. Конан Дойл А. Профессор Челленджер. Капитан Шарки. Бригадир Жерар.
6. Основы туристской деятельности./ сост. Е.И.Ильина, Москва, 2000.
7. Сысоева О.Е.: Организация летнего отдыха детей. – М.: Владос., 1999. – 176с.

# Приложения

**Контрольные вопросы для проверки знаний.**

- В чью обязанность входит разработка маршрута и график похода.
- Как в походе нужно хранить аптечку.
- Начпрод решил в многодневный зимний поход взять яблоки. Что Вы думаете по этому поводу.
- Разумно ли брать в многодневный поход сок?
- Пила, шатер, топор, - это личное или групповое снаряжение?
- Что является личным (индивидуальным) снаряжением, кто отвечает за его сохранность?
- Группа собирается выходить, и вдруг у участника рвется лямка рюкзака. К кому обращаться?
- Группа идет по маршруту. Предпоследний участник сильно устал и стал отставать. Они с последним участником решили немного отдохнуть и догнать остальных. Правы ли они, что нужно делать в таких случаях?
- В чем лучше переносить печенье, крупы?
- В каком виде лучше брать морковь, лук?
- Кто руководит режимом дня группы?
- Кто отвечает за питание участников похода?
- Кто отвечает за деньги участников группы? Кто покупает билеты?
- Можно ли давать ремнабор участникам?
- Можно ли давать аптечку участникам?
- У участника сильно болит живот, можно ли дать болеутоляющее без разрешения руководителя?
- Кто отвечает за хранение и упаковку карт.
- Чем можно заменить хлеб в многодневном походе. Почему неудобно брать хлеб в поход?
- Что должен фотографировать фотограф?
- Кто следит за соблюдением гигиены у участников?
- Фонарик входит в ремнабор или в индивидуальное снаряжение участника?
- Группа пошла в поход. У нее есть две карты. Одна с масштабом 1:100000 и вторая 1:2500000. Какая карта подходит для ознакомления с районом и какая для ориентирования и движения по маршруту?
- Что берет начпрод для перекусов.
- Сколько граммов крупы положено на одного человека при приготовлении каши? 70-100 грамм, 150 или 300 грамм.
- Нужно ли реммастеру брать молоток.
- Какие нужно реммастеру взять нитки?

**Карта контроля и оценки достижений**  
**Туристско-краеведческое объединение «Юный турист-краевед»**  
 Контроль по итогам теста и по участию в походах (в балах 1-3)

| № | Ф.И. | Теория<br>(бал от 1 до 3) |       | Практика |       |         |       |         |       |
|---|------|---------------------------|-------|----------|-------|---------|-------|---------|-------|
|   |      | вх.                       | Итог. | 1п/г     |       | 2п/г    |       | Итог.   |       |
|   |      |                           |       | соревн.  | поход | соревн. | поход | соревн. | поход |

**ИНСТРУКТАЖ  
РУКОВОДИТЕЛЯ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА, ЭКСКУРСИИ, ЭКСПЕДИЦИИ**

**1. Общие положения:**

- 1.1. К туристским походам, экскурсиям, экспедициям допускаются учащиеся, имеющие медицинский допуск и прошедшие инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. При проведении туристского похода, экскурсии, экспедиции соблюдать требования "Инструкции по организации и проведению туристских мероприятий с обучающимися образовательных учреждений системы Московского комитета образования", утвержденной приказом МКО № 707 от 25.09.2001 г.
- 1.3. При проведении туристских походов, экскурсий, экспедиций необходимо учитывать возможное воздействие на участников следующих опасных факторов:  
потертости ног при неправильном подборе обуви;  
травмы и раны при неправильном использовании острых и режущих предметов, огня и кипятка;  
заражение желудочно-кишечными заболеваниями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов;  
отравление ядовитыми растениями, плодами, грибами;  
самовольное оставление участниками места расположения группы.
- 1.4. При проведении туристских походов, экскурсий, экспедиции в группе должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов.
- 1.5. При несчастном случае, признаках заболевания участник обязан немедленно сообщить об этом руководителю.
- 1.6. Все походы, экскурсии, экспедиции проводить по приказу директора школы, учреждения дополнительного образования. Согласовать возможность прохождения дальних и многодневных туристских походов и экспедиций с маршрутно-квалификационной комиссией (МКК).
- 1.7. Продолжительность и протяженность походов, график прохождения, естественные препятствия должны соответствовать возрастным возможностям участников и подготовке группы.

**2. Требования безопасности перед проведением туристского похода, экскурсии, экспедиции:**

- 2.1. Участник должен пройти соответствующую подготовку, инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и представить руководителю справку о состоянии здоровья.
- 2.2. Участник должен выходить на маршрут в той форме и с тем снаряжением, которое указано руководителем.
- 2.3. При разработке маршрута туристского похода, экспедиции предусмотреть запасные и аварийные варианты маршрута.
- 2.4. При закупке продуктов питания, медикаментов проверять срок их хранения.
- 2.5. При изменении состава группы, маршрута руководитель должен сообщить об изменениях администрации образовательного учреждения, маршрутно-квалификационной комиссии, поисково-спасательной службе.
- 2.6. При проведении туристского похода, экспедиции в районе, где действует поисково-спасательная служба (ПСС), руководитель группы обязан сообщить о своем маршруте подразделению ПСС, после окончания - снять группу с контроля.

**3. Требования безопасности во время проведения туристского похода, экскурсии, экспедиции:**

- 3.1. При совершении дальних походов, экскурсий, экспедиций руководитель группы обязан сообщить телеграммой в школу, учреждение дополнительного образования о начале и окончании маршрута, о состоянии группы, изменении маршрута, сроках, состава и т.п.
- 3.2. При проведении туристских походов, экскурсий, экспедиций руководитель обеспечивает безопасность в транспорте, при прохождении маршрута, во время бивачных работ.
- 3.3. При движении по маршруту назначать замыкающего группы, проверять наличие участников группы.
- 3.4. Руководитель группы обязан контролировать работу учащихся с колющими и режущими предметами, с бензиновыми и газовыми приборами.
- 3.5. Строго соблюдать правила организации купания в походе.
- 3.6. Запрещается усложнение заявленного в МКК и согласованного с ПСС маршрута.
- 3.7. В случае резкого ухудшения погодных условий, физического состояния участников и т.п. принять меры к обеспечению безопасности и здоровья детей вплоть до прекращения маршрута, обеспечения выезда группы в населенный пункт.
- 3.8. В случае опоздания группы из похода к назначенному сроку руководитель группы обязан предупредить родителей об опоздании.
- 3.9. При получении травмы, заболевания оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в медицинское учреждение и сообщить об этом администрации школы, учреждения дополнительного образования.

## ИНСТРУКТАЖ УЧАСТНИКОВ

### ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ В ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ, ЭКСПЕДИЦИИ

Соблюдение правил безопасности - первое и главное требование к участнику похода, экспедиции.

Каждый участник **ОБЯЗАН** выполнять следующие правила безопасности:

1. Точно и немедленно выполнять все распоряжения руководителя.
2. Перед выходом на маршрут проверить исправность снаряжения. Выходить на маршрут строго в той форме и с тем снаряжением, которое указано руководителем.
3. Топоры, пилы и другие колющие и режущие предметы упаковывать в чехлы и рюкзаки.
4. Во время переезда по железной дороге:  
при приближении поезда не стоять у края платформы;  
на ходу поезда дверей не открывать, из вагона не высовываться, в тамбурах не стоять;  
выходить из вагона только с разрешения руководителя;  
садиться в поезд и выходить из него на платформу только при полной остановке поезда.
5. Строго соблюдать правила дорожного движения:  
при движении вдоль дороги из строя не выходить;  
идти по левой стороне обочины навстречу движущемуся транспорту;  
при переходе дороги быть предельно внимательным, шоссе переходить шеренгой.
6. При движении находиться в составе группы.
7. О всякой замеченной опасности немедленно докладывать руководителю.
8. При необходимости длительной остановки - замыкающий обязан остановить всю группу.
9. Строго соблюдать правила страховки и самостраховки.
10. Потертости ног не допускать, о возникновении потертостей немедленно докладывать руководителю.
11. О малейших признаках заболеваний немедленно докладывать руководителю.
12. Строго соблюдать питьевой режим.
13. Купаться можно только с разрешения руководителя, в указанном им месте и в его присутствии.
14. Во время купания не нырять с мостков, лодок, обрывов, не купаться в сумерках и ночное время.
15. Свечи и спички в палатке без разрешения руководителя не зажигать.
16. Порубок живых деревьев не производить. При порубке сучьев под деревьями не стоять. Тяжелых бревен и камней по одному не переносить.
17. На деревья без разрешения руководителя не залезать.
18. На привалах за территорию лагеря без разрешения руководителя не уходить.
19. В лесу горящих спичек не бросать, костров без присмотра не оставлять.
20. Аккуратно обращаться с огнем и кипятком. Ведро с горячей водой и пищей ставить у самого костра или далеко от костра в специально отведенном месте.
21. У костра дежурные должны иметь рукавицы, головной убор и одежду, полностью закрывающую тело.
22. Если участник случайно остался один, он должен прекратить движение и спокойно ждать, пока его найдут. Самому поиска не предпринимать, тепло одеться и, по возможности, развести костер.
23. В местах бывших военных действий боеприпасы и оружие не собирать.
24. При обнаружении оружия и боеприпасов немедленно сообщить об этом руководителю. Самим найденные вещи не трогать. О найденных боеприпасах необходимо сообщить в местные органы власти, милиции, военкоматы.

## Календарный учебный график

| № темы | Дата занятия | Всего      | Тема занятий                                                                                           | Форма занятия    | Форма контроля       |
|--------|--------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|
|        |              | 2          | <b>Вводное занятие.</b>                                                                                | Беседа           | контроль             |
| 1      |              | <b>116</b> | <b>ТУРИЗМ – 112 часов</b>                                                                              |                  |                      |
| 1.1.   |              | 6          | Туризм, его виды, история                                                                              | лекция, практика | опрос                |
| 1.2.   |              | 2          | Техника безопасности при проведении туристских походов, экскурсий, тренировок.                         | лекция, практика | опрос                |
| 1.3.   |              | 4          | Санитария и гигиена. Первая помощь пострадавшему                                                       | лекция, практика | опрос                |
| 1.4.   |              | 4          | Правила движения в походе. Преодоление препятствий                                                     | лекция, практика | опрос                |
| 1.5.   |              | 60         | Основы работы с веревкой. Узлы. Страховка                                                              | лекция, практика | опрос                |
| 1.6.   |              | 2          | Должности в туристской группе                                                                          | лекция, практика | опрос                |
| 1.7.   |              | 4          | Питание в туристском походе                                                                            | лекция, практика | опрос                |
| 1.8.   |              | 4          | Личное и групповое туристское снаряжение                                                               | лекция, практика | опрос                |
| 1.9.   |              | 4          | Организация туристского быта. Костры.                                                                  | лекция, практика | опрос                |
| 1.10.  |              | 16         | Подготовка к походу                                                                                    | лекция, практика | опрос                |
| 1.11.  |              | -          | Поход                                                                                                  | лекция, практика | наблюдение           |
| 1.12.  |              | 10         | Подведение итогов туристского похода                                                                   | лекция, практика | опрос, анализ        |
| 1.13.  |              | 144        | Туристские соревнования                                                                                | лекция, практика | наблюдение<br>анализ |
| 2      |              | <b>4</b>   | <b>КРАЕВЕДЕНИЕ – 4 часа</b>                                                                            |                  |                      |
| 2.1.   |              | 2          | Родной край, его природные особенности. Изучение района путешествия                                    | лекция, практика | опрос                |
| 2.2.   |              | 2          | Туристские возможности родного края. Экскурсионные объекты.                                            | лекция, практика | опрос                |
| 3      |              | <b>14</b>  | <b>ТОПОГРАФИЯ И ОРИНТИРОВАНИЕ – 8 часов</b>                                                            |                  |                      |
| 3.1.   |              | 4          | Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Понятие о рельефе. Рельеф на карте       | лекция, практика | опрос                |
| 3.2.   |              | 4          | Работа с картой.                                                                                       | лекция, практика | опрос                |
| 3.3.   |              | 2          | Ориентирование без компаса. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | лекция, практика | опрос                |
| 3.4.   |              | 4          | Компас. Работа с компасом                                                                              | лекция, практика | опрос                |
| 4      |              | <b>4</b>   | <b>ОФП – 4 часов</b>                                                                                   |                  |                      |
| 4.1.   |              | 2          | Влияние на организм человека физических упражнений. Контрольные нормативы по ОФП.                      | лекция, практика | опрос                |
| 4.2.   |              | 2          | Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм.                                               | лекция, практика | опрос                |
| 5      |              | <b>4</b>   | <b>ТВОРЧЕСКИЕ ДЕЛА – 4 часа</b>                                                                        |                  |                      |

|      |  |   |                                                 |          |          |
|------|--|---|-------------------------------------------------|----------|----------|
| 5.1. |  | 2 | Оформительская деятельность в туристской группе | практика | опрос    |
| 5.2. |  | 2 | Подготовка и проведение отчетов                 | практика | контроль |