

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 35  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН  
ИМЕНИ «46-ГО ГВАРДЕЙСКОГО ОРДЕНОВ КРАСНОГО  
ЗНАМЕНИ И СУВОРОВА 3-Й СТЕПЕНИ НОЧНОГО  
БОМБАРДИРОВОЧНОГО АВИАЦИОННОГО ПОЛКА»

Принята на заседании  
педагогического совета  
«30» июня 2022 г.  
Протокол № 20

Утверждаю  
Директор МАОУ  
МО Динской район СОШ № 35  
Ващенко С.В.  
«30» июня 2022 г.  
Приказ №349/1-О от 30.06.2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ТУРИСТКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Туристическое многоборье»**

**Уровень программы:** базовый.

**Срок реализации программы:** 3 года: 396 часа (1 год - 136 ч.)

**Возрастная категория:** 10-17 лет

**Состав группы:** до 16 человек

**Форма обучения:** очная, очно-заочная, дистанционная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID-номер Программы в Навигаторе**

Автор составитель:

Чехомов Максим Леонидович

педагог дополнительного образования

ст. Новотитаровская, 2022

## **Раздел 1 "Комплекс основных характеристик образования: объем содержание, планируемые результаты"**

### **1.1 Пояснительная записка**

#### ***Направленность программы – туристско-краеведческая***

*«Сколько люди помнят себя – это было. Что-то властно звало человека в дальний путь. И мы с тобой не исключение.*

*Всегда у путешествия есть цель. В эпоху географических открытий самым увлекательным был поиск новых земель в океанах и новых, непройденных, невиданных краёв среди суши. Мы родились в период, когда все земли, моря и океаны открыты и нарисованы на картах. Ну и что же, мы всё равно хотим отправиться в дорогу. Наша цель – увидеть то, что нанесено на картах, разыскать нужный нам путь в лабиринте гор, в дебрях лесов, часто дорогами нашими будут реки!»*

**А.Е.Берман**

#### **Актуальность программы**

Школьный туризм является неотделимой частью краеведческой работы, т.е. углублённого изучения во время походов истории природы и культуры родного края, о нём можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно – патриотического воспитания.

Растущее внедрение Интернета во все сферы жизни человека приводит к отчуждённости между людьми, замыкания их в онлайн-сфере, отрыву от реального мира. Туризм показывает потребность человека в реальном мире, формирует коллективизма, взаимовыручку и другие положительные социальные качества.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Данная программа разработана с учетом программ кружков по туризму «Туризм и краеведение» (В.В. Шляков, 1982г.). Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение», изд. 3 дополненное. Утверждены Главным управлением школ Министерства просвещения СССР, М. "Просвещение" 1982, В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.

#### **Отличительные особенности**

Ключом для решения проблемы ознакомления юных туристов с накопленным опытом туристско-краеведческой деятельности стало выделение в процессе обучения 4-х последовательных этапов: ознакомительного, подготовительного, формирующего, развивающего.

Первые два соответствуют первому году обучения, третий и четвертый - соответственно второму году обучения. Материал для каждого из них подобран таким образом, чтобы он оптимально соответствовал возможностям детей в его освоении. При этом от этапа к этапу возрастает коэффициент понятийной сложности, что позволяет связать обучение в единый процесс освоения новых знаний и совершенствования личностных качеств обучающихся.

Особенностью построения образовательной программы является изучение в ряде случаев одних и тех же тем на разных этапах обучения; правда, происходит это с различной глубиной погружения в материал. Реализуется дидактический прием «от простого к сложному».

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей 10 – 17 лет. В учебные группы принимаются все желающие, без специального отбора. Для успешной реализации программы целесообразно объединение детей в учебные группы численностью от 8 до 20 человек.

### **Уровень программы, объем и сроки её реализации.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности, базового уровня. Срок реализации – 3 года. Объем реализации: 1-й год – 136 часов, в том числе УТС - 16 часов, ПВД - 32 часа, многодневный поход - 60 часов; 2-3-й год – 136 часов, в том числе УТС - 16 часов, ПВД - 32 часа, многодневный поход - 60 часов.

### **Формы обучения**

В процессе реализации программы используются разнообразные формы и методы занятий:

- поисково-исследовательский;
- метод самореализации;
- самоуправление, через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях;
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости, роста динамики спортивных показателей;
- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, единство нравственного, физического и эстетического воспитания.

В пределах одного занятия виды деятельности могут несколько раз меняться. Это способствует удержанию внимания учащихся и позволяет избежать их переутомления.

К практическим заданиям, адресованным обучающимся, могут привлекаться родители.

При условии введения режима «Повышенной готовности» программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных технологий. Выбор форм и методов оценки результативности образовательного процесса проводится педагогом самостоятельно на основе

решения следующих задач: оценки процесса и результата образовательной деятельности учащихся; оценки качеств личности, необходимых для решения тех или иных образовательных задач; оценки социальной роли детей в предлагаемых обстоятельствах.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся один раз в неделю. Период проведения занятий с 01.09.2022 г. по 31.08.2023 г. В общей сложности 396 часа. 1-й год обучения 132 часа, в том числе УТС - 16 часов, ПВД - 32 часа, многодневный поход - 60 часов. В неделю 1 час, в период УТС, ПВД, многодневного похода - 4-8 часов в день. 2-3-й год – 132 часов, в том числе УТС - 16 часов, ПВД - 32 часа, многодневный поход - 60 часов. В неделю 2 часа, в период УТС, ПВД, многодневного похода - 4-8 часов в день.

## **1.2 Цель и задачи программы**

*Целью* программы является формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления.

### ***Задачи программы***

#### Предметные задачи:

- Освоение туристских навыков в походе, слёте.
- Освоение знаний прохождения технических этапов туризму
- Изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований
- Физической подготовке, обеспечение выживания в экстремальных условиях;

#### Личностные задачи:

- обучение учащихся приемам самостоятельной и коллективной работы;
- развитие эмоционально ценностного и коммуникативного опыта;
- приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.).
- обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
- развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

#### Метапредметные:

- формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;

- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Часовая нагрузка по годам обучения		
		1	2	3
1.	<b>Основы туристической подготовки.</b>	8	10	10
2.	<b>Топография и ориентирование.</b>	10	10	10
3.	<b>Краеведение.</b>	12	6	6
4.	<b>Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности.</b>	4	8	8
5.	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	8	8	8
6.	<b>Практические занятия на природе (УТС, ПВД, многодневные туристические походы)</b>	90	90	90
	<b>Итого:</b>	<b>132</b>	<b>132</b>	<b>132</b>

#### Содержание учебного плана

##### 1 год обучения

#### 1. Основы туристической подготовки.

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

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитание самостоятельности, приобретение 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. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Туристические нормативы и значки. «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, по туристскому многоборью.

##### 1.2. Воспитательная роль туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно-полезная работа. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках. Воспитание волевых качеств:

целеустремлённости, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы, решительности, смелости, выдержки, самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

### 1.3. Техника безопасности при проведении туристских практических занятий и походов.

Значение дисциплины, при преодолении естественных препятствий. Обеспечение безопасности – главное требование к каждому туристскому походу. Основные причины возникновения опасности, связанные с дисциплиной туристов, плохой подготовкой похода, климатическими условиями.

**Правила поведения туристов в лесу, горах, во время грозы, при преодолении естественных препятствий. Сигналы бедствия.**

**Практические занятия:** Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

### 1.4. Техника и тактика туристических этапов

Техника и тактика прохождения этапов (лично и командой): подъём, траверс, спуск по склону на схватывающем узле и с командной страховкой; переправа по бревну; переправа по навесной переправе; переправа по параллельной переправе; вязка узлов

**Практические занятия:** Помощь преподавателю в наведении этапов. Прохождение этапов лично, командой, гонкой патрулей на время и без времени.

### 1.5. Организация туристского быта.

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, ночлега. Основные требования к месту ночлега. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой обувью в походе. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

**Практические занятия:** Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывания лагеря. Разведение костра.

### 1.6. Подготовка к походу, слёту.

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

**Практические занятия:** Изучение маршрута походов. Составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.

### 1.7. Туристские слёты, соревнования, олимпиада

Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия, участники. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение 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 соревнований и оформления места 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 слётов, соревнований, олимпиад.

**Практические занятия:** Выступления в соревнованиях в качестве участников.

### 1.8. Подведение итогов похода, соревнований, олимпиады.

Обсуждение похода. Просмотр походных фотографий, фильмов. Составление отчёта о походе. Организация выставки и итогового вечера.

**Практические занятия:** Оформление туристического уголка, альбома, фото дневника. Подготовка выставки о работе. Обсуждение похода и подведение итогов, оформление документации. Подготовка итогового вечера.

## ***2. Топография и ориентирование***

### 2.1. Понятие о топографии и спортивной карте

Знакомство с топографической картой и с топографическими знаками.

**Практические занятия:** Зарисовка топографических знаков (50 знаков), чтение топографической карты. Зарисовка новой группы топографических знаков. Топографический диктант. Разбор диктанта, повторение плохо усвоенных топографических знаков.

### 2.2. Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Отметки высот, урезы вод. Характеристика местности по рельефу.

**Практические занятия:** Изучение местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефов. Топографические диктанты, игры, мини соревнования.

### 2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, Ю, З, В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Азимутальное кольцо.

**Практические занятия:** Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

#### 2.4. Компас. Работа с компасом

Устройство компаса. Пользование компасом в походе. Типы компасов. Ориентир. Что может служить ориентиром.

**Практические занятия:** Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

#### 2.5. Измерение расстояния.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения.

**Практические занятия:** Измерение своего среднего шага (пары шагов). Построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы.

### **3. Краеведение**

#### 3.1. Родной край, его природные особенности, флора и фауна.

Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. Охрана памятников природы, истории и культурного наследия. Охрана природы. Изучение законов об охране природы.

**Практические занятия:** Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Оформление отчётов и выставок. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Проведение краеведческой викторины.

#### 3.2. История родного края, историческое и культурное наследие (период - каменный век).

История родного края. Охрана памятников истории и культурного наследия каменного века, в т.ч. дольменной культуры.

**Практические занятия:** Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Подготовка к краеведческой викторине.

#### 3.3. История родного края, историческое и культурное наследие (период - V в. до н.э. - средние века).

История родного края. Охрана памятников истории и культурного наследия начала эры и средних веков, в т.ч. эллинской и скифской культуры.

**Практические занятия:** Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Подготовка к краеведческой викторине.

#### 3.4. История родного края, историческое и культурное наследие (новая и новейшая история).

История родного края. Охрана памятников истории и культурного наследия начала эры и средних веков, в т.ч. истории адыгеи, казачества, гражданской войны, ВОВ и событий последних десятилетий.

**Практические занятия:** Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Подготовка к краеведческой викторине.

#### 3.5. Культура и этнографические особенности народов Краснодарского края.

Народы населяющие краснодарский край. Их история, обычаи, легенды, этнографические особенности и культурные обычаи.

**Практические занятия:** Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Проведение краеведческой викторины.



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

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

Личная гигиена туриста: Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе.

**Практические занятия:** Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

##### **4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений**

Содержание походной аптечки. Составление походной аптечки. Перечень и назначение. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

**Практические занятия:** Формирование походной медицинской аптечки.

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

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления. Желудочные заболевания. Укусы насекомых. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

**Практические занятия:** Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

##### **4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.**

Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

**Практические занятия:** Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

#### **5. Общая физическая подготовка**

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы системы). Мышцы их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятию различными видами туризма. Дневник самоконтроля.

**Практические занятия:** Ведение дневника самоконтроля.

##### **5.3-8. Общая физическая подготовка**

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута туристских походов.

Требования к физической подготовке, её место и значение, разностороннее развитие спортсмена, успешное овладение техникой и тактикой.

**Практические занятия:** Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с сопротивлением, со скакалками, гантелями. Подвижные игры и эстафеты, лёгкая атлетика, спортивный туризм (дисциплина - дистанция). Спортивные игры.

## 2-3 год обучения

### **1. Основы туристической подготовки**

#### **1.1. Туристические путешествия, история развития туризма**

Роль туристических походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. 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. Характеристика каждого вида. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

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

Требования к туристскому снаряжению; прочность, лёгкость, безопасность и удобство эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Личное и групповое снаряжение туриста. Подготовка снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: верёвки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабина, репшнуры, альпеншток.

**Практические занятия:** Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.

#### **1.3. Техника и тактика туристических этапов**

Техника и тактика прохождения этапов (лично и командой): подъём, траверс, спуск по склону на схватывающем узле и с командной страховкой; переправа по бревну; переправа по навесной переправе; переправа по параллельной переправе; вязка узлов (все этапы с самонаведением и снятием)

**Практические занятия:** Наведение этапов. Прохождение этапов лично, командой, гонкой патрулей на время и без времени.

#### **1.4. Организация туристского быта.**

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, ночлега. Основные требования к месту ночлега. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой обувью в походе. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

**Практические занятия:** Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывания лагеря. Разведение костра.

#### 1.5. Подготовка к походу, слёту

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

**Практические занятия:** Изучение маршрутов учебно-тренировочных походов. Составление подробного плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.

#### 1.6. Туристские должности в группе

Заместитель командира по питанию, заместитель командира по снаряжению, проводник, краевед, санитар, фотограф.

#### 1.7. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разборка плана-графика маршрута. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Дневники. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки и т.д.

**Практические занятия:** Отработка техники движения и преодоление препятствий.

#### 1.8. Туристские слёты, соревнования, олимпиада

Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия, участники. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение 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 соревнований и оформления места 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 слётов, соревнований, олимпиад.

**Практические занятия:** Выступления в соревнованиях в качестве призёров или победителей.

#### 1.9. Подведение итогов туристических слётов, соревнований, олимпиад, походов.

Обсуждение похода. Просмотр походных фотографий, фильмов. Составление отчёта о походе. Организация выставки и итогового вечера.

**Практические занятия:** Оформление туристического уголка, альбома, фото дневника. Подготовка выставки о работе. Обсуждение похода и подведение итогов, оформление документации. Подготовка итогового вечера.

## **2. Топография и ориентирование**

### 2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт, основные сведения о них. Какие карты лучше использовать. Условные знаки карт. Спортивные карты, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

**Практические занятия:** Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа. Определение по горизонтали различных форм рельефа

### 2.2. Компас. Работа с компасом.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Взятие азимута на предмет.

**Практические занятия:** Упражнения по определению азимута, снятие азимута по карте. Тренировка по прохождению азимутальных отрезков.

### 2.3. Измерение расстояния

Способы измерения расстояния на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью обычной нитки, измерение расстояния шагами. Глазомерный способ измерения расстояния.

**Практические занятия:** Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Измерение различных отрезков на карте и на местности.

### 2.4. Способы ориентирования

Особенности ориентирования в различных природных условиях. Движение по легенде – подробному описанию пути. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Ориентирование в походе с помощью топографических карт, не дающих полной информации видимости.

**Практические занятия:** Участие в соревнованиях по ориентированию.

### 2.5. Ориентирование по местным предметам.

Действие в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи солнца, луны, полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки. Поведение членов группы, необходимость жёсткой дисциплины и отсутствие паники.

**Практические занятия:** Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесные светила.

### 2.6. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников.

**Практические занятия:** Участие в соревнованиях по туристскому и спортивному ориентированию.

## 3. Краеведение

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

Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места.

Предприятия края. Знаменитые люди края. Охрана памятников истории и культура. Охрана природы. Изучение законов об охране природы.

**Практические занятия:** Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Оформление отчётов и выставок. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Проведение краеведческой викторины.

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

Экскурсия в краеведческий музей. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, путевой очерк. Сбор краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки.

Фотографирование в походе.

**Практические занятия:** Фотографирование в походе. Посещение музеев.

### 3.3. Изучение района путешествия.

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода.

**Практические занятия:** Подготовка и заслушивание докладов. По району предстоящего похода.

## **4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Основы безопасности.**

### 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Личная гигиена туриста: Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе. Вредные привычки

**Практические занятия:** Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

### 4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Составление походной аптечки. Перечень и назначение. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Индивидуальная походная аптечка

**Практические занятия:** Формирование походной медицинской аптечки.

### 4.3. Растительный мир Краснодарского края.

Флора Краснодарского края. Съедобные, несъедобные растения, грибы, ягоды. Лекарственные растения и их использование походе.

### 4.4. Животный мир Краснодарского края.

Фауна Краснодарского края. Животные представляющие опасность. Правила поведения при встрече с животными.

### 4.5. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления.

Желудочные заболевания. Укусы насекомых. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

**Практические занятия:** Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

#### 4.6. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Основное условие – обеспечение полного покоя повреждённой части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего.

**Практические занятия:** Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

#### 4.7. Документы и по безопасности.

Перечень документов, обеспечивающих безопасность походе. Взаимодействие со службами обеспечивающими безопасность группы на маршруте. Порядок действия условиях ЧП и ЧС.

### **5. Общая физическая подготовка**

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

Краткие сведения о строении человеческого организма: органы пищеварения, органы выделения, нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышения работоспособности, совершенствования двигательных качеств человека.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятию различными видами туризма. Дневник самоконтроля.

**Практические занятия:** Ведение дневника самоконтроля.

#### 5.3. Общая физическая подготовка

**Практические занятия:** Упражнения на все группы мышц, элементы акробатики, подвижные игры, эстафеты, лёгкая атлетика, лыжный спорт, плавание.

#### 5.4-6. Специальная физическая подготовка

**Практические занятия:** Упражнения для развития: выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости.

### **1.4 Планируемые результаты и способы их проверки**

#### **Предметные результаты**

К концу 1-го года обучения учащиеся:

Знают	Умеют
<ul style="list-style-type: none"><li>* правила безопасности на занятиях, на экскурсиях, дома, на улице, на дорогах, в общественных местах, у водоемов, в лесу;</li><li>* пожарную безопасность в домашних условиях, в лесу;</li><li>* куда звонить при несчастных случаях;</li><li>* названия овощей и фруктов, растущих дома;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>* соблюдать личную гигиену;</li><li>* самостоятельно надеть страховочную систему</li><li>* вдеть нитку в иголку, пришить пуговицу;</li><li>* помыть посуду;</li><li>* накрыть стол в походных условиях;</li><li>* правильно и безопасно обращаться с ножом, спичками;</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>* 5 местных растений, включая ядовитые;</li> <li>* 5 местных зверей и птиц;</li> <li>* домашних животных;</li> <li>* 4 стороны света;</li> <li>* сигналы бедствия;</li> <li>* как укладывать рюкзачок для прогулки;</li> <li>* необходимый минимум личного и группового снаряжения для прогулки, экскурсии;</li> <li>* требования к упаковке продуктов для перекуса</li> <li>* правила поведения и соблюдение тишины юных туристов во время туристской прогулки, экскурсии, в лесу;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* развести костер и потушить его;</li> <li>* собирать дрова в различную погоду;</li> <li>* почистить и порезать овощи;</li> <li>* правильно переходить улицу;</li> <li>* отличать хвойные деревья от лиственных;</li> <li>* оказать помощь при ожогах, носовом кровотечении, ссадинах, царапинах, потертостях, мозолях, укусах насекомых;</li> </ul>
---	---

### К концу 2-го года обучения учащиеся:

Знают	Умеют
<ul style="list-style-type: none"> <li>* правила безопасного поведения в походах, палаточных лагерях;</li> <li>* правила поведения во время различных природных явлений;</li> <li>* правила безопасности при встрече с животными;</li> <li>* пожарную безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях</li> <li>* телефоны аварийных служб;</li> <li>* соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки;</li> <li>* соблюдение питьевого режима во время похода;</li> <li>* устройство палаток и правила ухода за ними;</li> <li>* состав ремонтного набора;</li> <li>* состав аптечки;</li> <li>* правила поведения на туристских соревнованиях;</li> <li>* элементарные приёмы туртехники;</li> <li>* топографические знаки;</li> <li>* основные типы и назначение туристских костров</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* обращаться с колюще-режущими предметами</li> <li>* выполнять поручения в группе;</li> <li>* выполнять требования руководителя;</li> <li>* рационально расходовать воду во время туристской прогулки, похода;</li> <li>* упаковать и распределить между участниками групповое снаряжение для похода;</li> <li>* пользоваться групповым и личным снаряжением;</li> <li>* упаковать рюкзак для похода;</li> <li>* развести костер и потушить его;</li> <li>* вскипятить воду;</li> <li>* владеть туристской техникой;</li> <li>* вязать узлы;</li> <li>* организовать бивачные работы;</li> <li>* выполнять нормативы по физической подготовке;</li> <li>* выбрать место для костра, палатки;</li> <li>* установить и собрать палатку; <ul style="list-style-type: none"> <li>* приготовить простейшее блюдо на костре;</li> </ul> </li> <li>* преодолевать препятствия на рельефе в снаряжении и без него;</li> <li>* оказать помощь при ранах, ссадинах, порезах, наложить простейшие повязки</li> </ul>

### Личностные результаты

В процессе обучения учащиеся объединения будут способными работать над собой: проявлять волевые качества, необходимые в многодневных

походах, стремиться к самосовершенствованию, уметь выполнять любую обязанность в группе и быть ей полезными.

### **Метапредметные результаты**

По истечении данного курса учащиеся научатся самостоятельно анализировать информацию, соответствующую конкретному году обучения, вырабатывать практические навыки и умения в различных ситуациях, и готовы к самостоятельным действиям в природных условиях.

## **Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации**

### **2.1 Календарный учебный график занятий.**

№ п/п	Наименование, тема занятий	Дата	Кол-во часов
	1-й год обучения		
1	1.1. Туристические путешествия, история развития туризма. Техника безопасности.		1
2	1.2. Воспитательная роль туризма.		1
3	1.3. Техника безопасности при проведении туристских практических занятий и походов.		1
4	1.4. Техника и тактика туристических этапов		1
5	1.5. Организация туристского быта.		1
6	1.6. Подготовка к походу, слёту.		1
7	1.7. Туристские слёты, соревнования, олимпиада		1
8	1.8. Подведение итогов похода, соревнований, олимпиады.		1
9	2.1. Понятие о топографии и спортивной карте		1
10	2.2. Условные знаки.		1
11	2.3. Ориентирование по горизонту, азимут		1
12	2.4. Компас. Работа с компасом		1
13	2.5. Измерение расстояния.		1
14	2.6. Работа с топографической картой в классе		1
15	2.7. Работа с топографической картой на местности		2
16	2.8. Работа с топографической картой. Ориентиры.		2
17	3.1. Родной край, его природные особенности, флора и фауна.		1
18	3.2. Родной край, его природные особенности, флора и фауна.		1
19	3.3. История родного края, историческое и культурное наследие (период - каменный век).		1
20	3.4. История родного края, историческое и культурное наследие (период - каменный век).		1
21	3.5. История родного края, историческое и		1



	культурное наследие (период - V в. до н.э. - средние века).		
22	3.6. История родного края, историческое и культурное наследие (период - V в. до н.э. - средние века).		2
23	3.7. История родного края, историческое и культурное наследие (новая и новейшая история).		2
24	3.8. История родного края, историческое и культурное наследие (новая и новейшая история).		3
25	4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.		1
26	4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений		1
27	4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.		1
28	4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.		1
29	5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений.		1
30	5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках		1
31	5.3. Общая физическая подготовка		1
32	5.4. Общая физическая подготовка		1
33	5.5. Общая физическая подготовка		1
34	5.6. Общая физическая подготовка		1
35	5.7. Общая физическая подготовка		1
36	5.8. Общая физическая подготовка		1
	Учебно-тренировочные сборы, поход выходного дня, многодневный учебный поход		90
	2-3 й год обучения		
1	1.1. Туристические путешествия, история развития туризма. Техника безопасности.		0,5
2	1.2. Личное туристское снаряжение		0,5
3	1.3 Групповое туристское снаряжение		1
4	1.4. Техника и тактика туристических этапов		1
5	1.5. Организация туристского быта.		1
6	1.6. Подготовка к походу, слёту		1
7	1.7. Туристские должности в группе		1
8	1.8. Техника в туристском походе		1
9	1.9. Тактика в туристском походе		1
10	1.10. Туристские слёты, соревнования, олимпиада		1
11	1.11. Подведение итогов туристических слётов, соревнований, олимпиад, походов.		1

12	2.1. Топографическая и спортивная карта		1
13	2.2. Компас. Работа с компасом.		1
14	2.3. Измерение расстояния		2
15	2.4. Способы ориентирования		2
16	2.5. Ориентирование по местным предметам.		2
17	2.6. Соревнования по ориентированию		2
18	3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.		1
19	3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи		1
20	3.3. Изучение района путешествия.		2
21	3.4. Национальные и исторические особенности района путешествия		2
22	4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний		1
23	4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений		1
24	4.3. Растительный мир Краснодарского края.		1
25	4.4. Животный мир Краснодарского края.		1
26	4.5. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи		2
27	4.6. Приёмы транспортировки пострадавшего.		1
28	4.7. Документы и по безопасности.		1
29	5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений		1
30	5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках		1
31	5.3. Общая физическая подготовка		1
32	5.4. Специальная физическая подготовка		1
33	5.5. Специальная физическая подготовка		1
34	5.6. Специальная физическая подготовка		1
35	5.7. Специальная физическая подготовка		1
36	5.8. Специальная физическая подготовка		1
	Учебно-тренировочные сборы, поход выходного дня, многодневный учебно-тренировочный поход		90

## 2.2 Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо:

- материально-техническое обеспечение: проветриваемое помещение для теоретических занятий, просторное помещение для практических занятий в зимний период, природные условия – в летнее время;

- перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы (в расчете на количество обучающихся):

Личное снаряжение

1. Рюкзачок для походов выходного дня
2. Рюкзак для многодневных походов А-60 или А-80
3. Спальный мешок
4. Коврик туристский
5. Сидушка походная
6. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве
7. Обувь спортивная (типа шиповки).
8. Сапоги резиновые
9. Головной убор (легкий и теплый)
10. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм)
11. Спортивный тренировочный костюм
12. Свитер шерстяной
13. Брюки ветрозащитные
14. Накидка от дождя
15. Рубашка с длинным рукавом
16. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной и чехле)
17. Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л)
18. Мазь от кровососущих насекомых
19. Перчатки рабочие и зимние
20. Носки шерстяные
21. Велосипед горный
22. Блокнот и ручка

Групповое снаряжение

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Кол-во единиц
1	Палатка туристская (в комплекте);	На группу
2	Тент для кухни;	1
3	Топор в чехле;	2
4	Пила в чехле;	1
5	Костровые принадлежности (тросик костровой, крючки и т.д.);	1 компл.
6	Котлы туристские;	3 шт.
7	Хозяйственный набор (половники, доска разделочная, ножи, рукавицы костровые, спички в гермоупаковке, моющее средство, тряпки, клеенка обеденная, тара для продуктов);	1 компл.
8	Аптечка медицинская в упаковке;	комплект
9	Ремонтный набор в упаковке;	комплект
10	Саперная лопатка;	1
11	Топографические принадлежности (компас, курвиметр, топографические карты);	комплект
12	Решнуры (1,5 – 2 метра диаметром 6 мм);	10 шт.
13	Тетрадь описания пути движения;	1
14	Фотоаппарат;	1
15	Видеомагнитофон или компьютер	1
16	Цветные карандаши, набор фломастеров.	1 компл.

- информационное обеспечение: аудио-, видео-, фото-, интернет источники.

Кружковые занятия проводятся в помещении БОУ СОШ № 35 МО Динской район (кабинеты "Точки роста", спортивный зал), местность (стадион школы). Для занятий используется следующее: аптечка, верёвки - диаметром не менее 10 мм., длина 20, 30, 40 метров; карабины; блоки и полиспасты; страховочные системы; опорные петли; средства транспортировки пострадавшего, палатки, тенты, топоры, пилы, костровой набор.

### 2.3 Формы аттестации

Отслеживание перечисленных результатов осуществляется в виде текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

**Текущая** аттестация осуществляется на каждом занятии. По мере накопления детьми знаний и опыта проводятся соревнования в группа по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Формами **промежуточной** аттестации являются учебно-тренировочные сборы, походы выходного дня, школьные соревнования туристкой направленности.

Формами **итоговой** аттестации являются тренировочные и спортивные походы, станичные, районные и краевые соревнования туристкой направленности, туристско-краеведческие конкурсы районного и краевого уровня.

### 2.4. Оценочные материалы

#### Определение знаний, умений, навыков

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Меры безопасности в туризме	Вязание основных туристских узлов	Владение туристской техникой	Организация бивачных работ	Физическая подготовка	<b>ИТОГО</b>
		В	В	В	В	В	<b>В</b>
		С	С	С	С	С	С
		Н	Н	Н	Н	Н	Н
		В	В	В	В	В	<b>В</b>
		С	С	С	С	С	С
		Н	Н	Н	Н	Н	Н

в – высокий уровень - ... %

с – средний уровень - ...%

н – низкий уровень - ... %

#### Зачетный лист по вязке узлов

Ф.И.	Время	Прямой	Стремя -1	Пров. "8"	Академ.	Булинь	Баллы	Секунды	Сумма	Место

### Нормативы по физподготовке

Упражнения, 1-й год обучения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Бег 2000 м	Без учета времени					
Подтягивание на перекладине из вися, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	60	50	30

Упражнения, 2-й год обучения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20
Бег 2.000 метров	без времени					

Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	48	46	44

### ЗАЧЕТНЫЙ ЛИСТ ЮНОГО ТУРИСТА

Фамилия - \_\_\_\_\_  
Имя- \_\_\_\_\_  
Отчество- \_\_\_\_\_

### Туристская практика

<u>Строй.</u> Знать основы строя и как исполнять команды, подаваемые голосом, свистком и руками		
<u>Ориентирование.</u> Уметь ориентироваться по компасу, солнцу, звёздам, часам и природным приметам		
<u>Пребывание в природе.</u> Пробыть в лагере и в бивуаках не менее 4 суток		
<u>Правила поведения в походе и лагере,</u> касающиеся питания, воды, гигиены, движения, отдыха и остановки, безопасности, обуви, одежды, рюкзаков (для двухдневного похода с ночёвкой, учитывая и групповые вещи)		
<u>Палатки.</u> Знать два вида – походную и лагерную. Уметь ставить, складывать, сохранять и делать простой ремонт. Уметь построить шалаш		
<u>Костры.</u> Уметь выбрать место для огня. Знать разные виды костров (пирамида, колодец, сигнальный, сторожевой) и правильный выбор горючего для них. Уметь разжигать костры и		

знать меры предосторожности и уборки.		
<u>Инструменты.</u> Уметь обращаться с ножом, топором, пилой, лопатой, и т.п.  Знать, где и как их применять и хранить. Меры предосторожности связанные с их применением		
<u>Владение иглой.</u> Уметь пришить пуговицу, оторвавшийся погон, нашивку. Уметь зашить разорвавшийся шов и т. д.		
<u>Узлы.</u> Знать и применять узлы: плоский \ прямой, шкотовый, брамшкотовый зацепку, выбленок \ стремя, мёртвую петлю, скользящий, проводник одним концом, двойной проводник, серединный проводник, восьмерка, булинь, академический, встречный, схватывающий прусик, штык. Знать, как скреплять два бревна		
<u>Преодоление препятствий:</u>  Переправа вброд, переправа по бревну, переправа по параллельным перилам, навесная переправа, вертикальный маятник, подъём, спуск, траверс, болото		
<u>Знать адреса и телефоны</u> и уметь провести других к ближайшей аптеке, врачу, больнице, почте, отделению милиции и пожарной охране		
Уметь <u>оказать помощь</u> в случаях: ожогов, порезов, укусов и переломов		
Уметь делать <u>простые перевязки</u> бинтом или галстуком		
<u>Основные сигналы бедствия</u> и способы передачи их фонарём, дымом и т.д.		
<u>Знать не менее 15 разведческих дорожных знаков</u> , уметь ходить по ним и уметь пользоваться ими для прокладки пути		
<u>Развитие памяти.</u> В игре Ким запомнить 15 предметов из 24, при минутном наблюдении		

**На выбор четыре из следующих требований**

Показать на деле, что знает и выполняет правила лагерной личной гигиены		
---	--	--

Уметь хранить продукты питания в лагере и в походе		
Уметь выбирать место для палатки в лагере и в походе		
Знать, что нужно делать в случае заболевания в лагере и в походе		
Уметь выбирать безопасное место для купания		
Уметь обращаться с лагерными лопатами, разного вида лампами и примусами, устранять их неисправности и оказывать первую помощь при несчастных случаях		
Знать, что делать в случае пожара в лесу и в поле		
Уметь починить простейшие повреждения велосипеда (цепь, латки и т.п.)		
Ф.И.О. руководителя		

## 2.5 Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел тема	Форма занятия	Методы	Дидактический материал и ТСО	Форма подведение итогов
1.	Основы туристической подготовки	Занятие-игра, соревнования поход,	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный	Туристическое оборудование	Соревнования туристско-краеведческая олимпиада, слёт
2.	Топография и ориентирование	Экскурсия, соревнования	Словесный, практический,	Карты, компас	Соревнования
3.	Краеведение	Экскурсия, олимпиада	Словесный, частично-поисковый, объяснительно-иллюстрационный		туристско-краеведческая олимпиада



4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	Консультация	Словесный, объяснительно-иллюстрационный	Аптечка	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Игра, соревнования	Наглядный, репродуктивный		Соревнования

## 2.6 Список используемой литературы

### Для педагога

- Андреев Н.В. «Топография и картография» М.: Просвещение 1985
- Антропов К., Расторгуев В. Узлы. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994
- Бардин К. В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981
- Богданов М.Я., Краковяк Г.М.»Гигиена», издательство «ФиС» 1969
- Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990
- Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984
- Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ 2000
- Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А «Подготовка судейских кадров по туристским соревнованиям» М.: Профиздат, 1982
- Лебединский Ю.В. «Слёты и соревнования юных туристов». – Горький, 1965
- Попчиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов» М.: Профиздат , 1987
- «Спортивное ориентирование» М.: «ФиС», 1987
- «Физическая подготовка туристов» М.: ЦРИБ «Турист», 1985

### Для обучающихся

- Электричкой в горы: путеводитель. А. А. Самойленко, А. В. Твердый. Издатель И. Платонов. – стр. 256
- Лаго-Наки: путеводитель. А.В.Твердый. Издатель И. Платонов. – стр. 224
- Путеводитель «Абинское предгорье». Г. Акимченков. ОАО «Издательство «Советская Кубань». Краснодар

- И.В. Бормотов. Горная Адыгея. – Новосибирск: «AlphaPorte - » 2010. – 128 с.
- Ковешников В.Н. Очерки по топонимике Кубани. Краснодар, 2006 г., 252 стр. «Историческое краеведение». Матюшин Г.И.- Москва 1975 г.
- А.Н. Обухов. Лекарственные растения, сырье и препараты. 3-е изд., переработано и доп. Краснодар: «Советская Кубань», 1960 г.
- Тропа туриста: духовно-оздоровительные маршруты / сост. А.С. Матвеев.- Краснодар, 2005 г. – 96 с.: ил.
- Агафонов Н.А.Дольмены Северо-Западного Кавказа. Симферополь: Бизнес-Информ, 2011. – 52 с., цв. и л.
- Самойленко А.А. Водопады Краснодарского края как объекты туризма и экскурсий: монография. - Краснодар: Изд-во КСЭИ, 2010 г. – 95 с
- А. А. Коструб. Медицинский справочник туриста. 2-е издание, переработанное и дополненное. М., "Профиздат", 1990 (на электронном носителе)
- Ю. Боголюбский. Наша походная аптечка (на электронном носителе)

Для родителей

- Богданов М.Я., Краковяк Г.М.»Гигиена», издательство «ФиС» 1969
- Под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение» 1991
- Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» М.: ЦДЮТ 1995
- Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении туристских
- слётов и соревнований учащихся» М.: ЦДЮТ 1997
- «Походная туристская игротека» М.: ЦРИБ «Турист» 1991
- «Физическая тренировка в туризме» М.: ЦРИБ «Турист» 1989

Согласовано  
Руководитель Центра «Точка роста»  
Чиркунова Т.И.  
30.08.2021 г.

БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН  
«Средняя общеобразовательная школа № 35 имени 46-го Гвардейского  
орденов Красного Знамени и Суворова 3-й степени ночного  
бомбардировочного авиационного полка»

## **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**ТУРИСТКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Туристическое многоборье»**

**Уровень программы:** базовый.

**Срок реализации программы:** 3 года: 396 часа (1 год - 136 ч.)

**Возрастная категория:** 10-17 лет

**Состав группы:** до 16 человек

**Форма обучения:** очная, очно-заочная, дистанционная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID-номер Программы в Навигаторе**

Автор составитель:  
Чехомов Максим Леонидович  
педагог дополнительного образования

ст. Новотитаровская, 2021г

№ п/п	Наименование, тема занятий	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
<b>1-й год обучения</b>				
1	1.1. Туристические путешествия, история развития туризма. Техника безопасности.	1	04.09	
2	1.2. Воспитательная роль туризма.	1	11.09	
3	1.3. Техника безопасности при проведении туристских практических занятий и походов.	1	18.09	
4	1.4. Техника и тактика туристических этапов	1	25.09	
5	1.5. Организация туристского быта.	1	02.10	
6	1.6. Подготовка к походу, слёту.	1	09.10	
7	1.7. Туристские слёты, соревнования, олимпиада	1	16.10	
8	1.8. Подведение итогов похода, соревнований, олимпиады.	1	23.10	
9	2.1. Понятие о топографии и спортивной карте	1	30.10	
10	2.2. Условные знаки.	1	06.11	
11	2.3. Ориентирование по горизонту, азимут	1	13.11	
12	2.4. Компас. Работа с компасом	1	20.11	
13	2.5. Измерение расстояния.	1	27.11	
14	2.6. Работа с топографической картой в классе	1	04.12	
15	2.7. Работа с топографической картой на местности	2	11.12	
16	2.8. Работа с топографической картой. Ориентиры.	2	18.12	
17	3.1. Родной край, его природные особенности, флора и фауна.	1	25.12	
18	3.2. Родной край, его природные особенности, флора и фауна.	1	08.01	
19	3.3. История родного края, историческое и культурное наследие (период - каменный век).	1	15.01	
20	3.4. История родного края, историческое и культурное наследие (период - каменный век).	1	22.01	
21	3.5. История родного края,	1	29.01	



<b>2 й год обучения</b>				
1	1.1. Туристические путешествия, история развития туризма. Техника безопасности.	0,5	04.09	
2	1.2. Личное туристское снаряжение	0,5	04.09	
3	1.3 Групповое туристское снаряжение	1	11.09	
4	1.4.Техника и тактика туристических этапов	1	18.09	
5	1.5.Организация туристского быта.	1	25.09	
6	1.6. Подготовка к походу, слёту	1	02.10	
7	1.7.Туристские должности в группе	1	09.10	
8	1.8. Техника в туристском походе	1	16.10	
9	1.9. Тактика в туристском походе	1	23.10	
10	1.10. Туристские слёты, соревнования, олимпиада	1	30.10	
11	1.11. Подведение итогов туристических слётов, соревнований, олимпиад, походов.	1	06.11	
12	2.1. Топографическая и спортивная карта	1	13.11	
13	2.2. Компас. Работа с компасом.	1	20.11	
14	2.3. Измерение расстояния	2	27.11 04.12	
15	2.4. Способы ориентирования	2	11.12 18.12	
16	2.5. Ориентирование по местным предметам.	2	25.12 08.01	
17	2.6. Соревнования по ориентированию	2	15.01 22.01	
18	3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	1	29.01	
19	3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	1	05.02	
20	3.3. Изучение района путешествия.	2	12.02 19.02	
21	3.4. Национальные и исторические особенности района путешествия	2	26.02 05.03	
22	4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	1	12.03	
23	4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных	1	19.03	



<b>3- й год обучения</b>				
1	1.1. Туристические путешествия, история развития туризма. Техника безопасности.	0,5	04.09	
2	1.2. Личное туристское снаряжение	0,5	04.09	
3	1.3 Групповое туристское снаряжение	1	11.09	
4	1.4.Техника и тактика туристических этапов	1	18.09	
5	1.5.Организация туристского быта.	1	25.09	
6	1.6. Подготовка к походу, слёту	1	02.10	
7	1.7.Туристские должности в группе	1	09.10	
8	1.8. Техника в туристском походе	1	16.10	
9	1.9. Тактика в туристском походе	1	23.10	
10	1.10. Туристские слёты, соревнования, олимпиада	1	30.10	
11	1.11. Подведение итогов туристических слётов, соревнований, олимпиад, походов.	1	06.11	
12	2.1. Топографическая и спортивная карта	1	13.11	
13	2.2. Компас. Работа с компасом.	1	20.11	
14	2.3. Измерение расстояния	2	27.11 04.12	
15	2.4. Способы ориентирования	2	11.12 18.12	
16	2.5. Ориентирование по местным предметам.	2	25.12 08.01	
17	2.6. Соревнования по ориентированию	2	15.01 22.01	
18	3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	1	29.01	
19	3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	1	05.02	
20	3.3. Изучение района путешествия.	2	12.02 19.02	
21	3.4. Национальные и исторические особенности района путешествия	2	26.02 05.03	
22	4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	1	12.03	
23	4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных	1	19.03	



