

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 15»  
муниципального образования города Братска

Утверждено:

Приказ от « 31 » 08 2021

№ 65/7

Директор МБОУ «СОШ № 15»

 Е.И.Попова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ТУРИЗМ»

Составитель:

Мурсаева

Юлия Владимировна,

учитель физической культуры

**БРАТСК - 2021**

## Пояснительная записка

Данная программа имеет туристско-спортивную и туристско-краеведческую направленность.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена стремлением ребёнка к познанию окружающего мира, к духовному общению с другими людьми; к самоутверждению.

Особенно ценным в туризме является фактор непрерывности смены объектов познавательной деятельности, обеспечиваемый тем, что турист постоянно попадает в самые различные ситуации, которые требуют от него определенных навыков восприятия, заставляют его творчески мыслить и принимать самостоятельные решения.

В настоящее время повышение умственной нагрузки учащихся приводит к снижению двигательной активности. Поэтому программа предлагает эффективный способ формирования здорового образа жизни человека и общества в целом, что является **актуальным** во все времена.

**Актуальность** предлагаемой программы в том, что детский туризм способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма; изучению родного края и воспитанию патриота своей Родины. В современном мире становится важной до профессиональная подготовка детей, их собственное определение будущей специальности.

**Новизна данной программы** в том, что в ходе занятий по программе воспитанники получают возможность «примерить» различные профессии, смежные с туризмом, краеведением, исследовательской деятельностью. Основной идеей программы является **лично-ориентированный подход** к учащимся, означающий, что в центре всего образовательного процесса лежит процесс становления личности, позволяющий более полно приблизить образование к индивидуальным физиологическим, психологическим и интеллектуальным особенностям каждого ребенка.

Содержание программы подобрано и организовано с учетом соблюдения таких **педагогических принципов**, как:

1. принцип природосообразности;
2. принцип дифференциации;
3. принцип неразрывности воспитания и обучения;
4. принцип гуманитаризации;
5. принцип коллективизма;
6. принцип гуманистической направленности, основанный на стратегии взаимодействия педагог - ребенок - родитель.
7. принцип краеведческий, дающий возможность строить преподавание согласно дидактическому правилу: «от известного к неизвестному, от близкого к далекому»

Туристско-краеведческая деятельность - одно из важнейших средств воспитания учащегося. Ее цели и задачи не ограничиваются чисто "туристическими" и "краеведческими". С ней связаны и другие социально-педагогические, культурные цели и задачи.

**Главная цель:**

формирование и развитие личностных качеств ребенка, его самореализации и социальной адаптации через туризм и спорт.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом, специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы;
- приобретение определенных краеведческих знаний.

***Развивающие:***

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- развитие личностных свойств - самостоятельности и волевых качеств;
- ***Воспитательные:***
- воспитание бережного отношения к природному и культурному наследию родного края;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

***Физическая подготовка:***

- физическое совершенствование школьников – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах (в том числе многодневных)

**Отличительная черта** программы дополнительного образования детей туристско-краеведческой направленности в том, что в ней нет четко выраженных стандартов, критериев и показателей качества «образовательного продукта». Во время прогулок, походов, спортивных туристических игр младшие школьники усваивают определенные правила поведения в среде обитания, учатся находить способы приспособления в

необычной или чрезвычайной ситуации, осваивают элементарные навыки походной жизни. Дети осознают важность здорового образа жизни, активного отдыха и правильного двигательного режима. Следующая особенность программы в том, что она требует от его участника широких знаний и умений разных предметов: а также морали и этики, самостоятельного решения бытовых проблем, соблюдения личной гигиены, общения.

Для решения задач туристского образования программа предлагает широкий спектр методов, приемов, форм, в том числе и нетрадиционных. В начальной школе более приемлемыми формами организации туристской деятельности школьников являются беседы, практические занятия, прогулки, дальние экскурсии, мини-походы и походы выходного дня, слеты, соревнования, викторины, олимпиады. На занятиях необходимо усиление игровой направленности физкультурно-спортивной, туристической, краеведческой работы с детьми, учитывая, особую значимость и привлекательность игровой деятельности для детей.

#### **Формы реализации программы:**

- лекционная (обзорные беседы, сообщения);
- краеведческие игры, аукционные знания, викторины, конкурсы; тесты, дидактические игры с карточками;
- экскурсии (музеи, театры, библиотеки);
- творческие встречи;
- соревнования, походы выходного дня, прогулки;
- тематические вечера, праздники;
- учебно-познавательные поездки;
- практические занятия.

#### **Условия реализации:**

- технические средства обучения;
- дидактический материал;
- посещение музеев, выставок, театров;
- походы, познавательные прогулки;
- соревнования по туризму и ориентированию;

краеведческие игры, викторины

**Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы:** 6,5-11 лет

**Сроки реализации** дополнительной образовательной программы – 4 года

#### **Формы и режим занятий.**

В объединении учебный процесс состоит из двух частей: **организационно - теоретической и практико - соревновательно - досуговой.**

**Режим работы:** 4 года 1раз в неделю.

Первая часть проходит, как правило, в помещении и имеет продолжительность **1 час**. Здесь проводится организационная работа с воспитанниками: подготовка к соревнованиям, к выходу на тренировку на местности, в поход выходного дня; разбор соревнований и обсуждение результатов соревнований, получение и подготовка к хранению общественного туристского снаряжения; изучение положения о предстоящих соревнованиях, изложение теоретического материала и практические занятия в помещении. Вторая часть учебного процесса проводится в выходные дни: по программе проводятся тренировки на природе, учебно-тренировочные походы или экскурсии. Эта часть имеет продолжительность **3 часа** в неделю. Таким образом, всего в неделю одна группа детей занимается **4 академических часа**. Практика работы объединения показывает, что меньшая нагрузка отрицательно влияет на фактор заинтересованности в туризме воспитанников всех возрастных категорий и, в конечном итоге, на сохранность детского контингента. Детям требуется чаще и больше общаться с педагогами, а так же со своими сверстниками на практических занятиях в спортивном зале или на местности.

Программа первых 2-х лет занятий закладывает основы многолетней комплексной подготовки туристов в объединении дополнительного туристского образования. Она рассчитана на учащихся в возрасте 7-8 лет (1 класс). Рекомендуемый состав группы первого года занятий – 12 человек, второго года – 10 человек, третьего года – 10 человек. При наборе воспитанников в группу (объединение, команду) первого года занятий следует комплектовать группу (объединение, команду) с превышением минимального состава объединения с учетом естественного отсева занимающихся. Кроме того, не все воспитанники по тем или иным причинам будут иметь возможность участвовать в учебных, учебно-тренировочных, квалификационных, спортивных и зачетных мероприятиях, спортивно-туристских соревнованиях, туристских походах. Программа 3 и 4-го годов обучения рассчитана на детей, которые продолжают непрерывный цикл туристско-спортивной подготовки. Программа ориентирована на учащихся с 9 до 11 лет (3 – 4 классы общеобразовательной школы). Численный состав объединения дополнительного образования 4-го года обучения – 10 человек.

Данная программа включает в себя: спортивное ориентирование, начальную туристскую подготовку и краеведение. В систему подготовки и воспитания туристов включены: физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка.

### **Программа 1 года для детей 7-8 лет. «Азбука туризма».**

Данная программа предполагает изучение своей местности, приводит в систему знания о родном городе, позволяет повысить уровень культуры школьников, расширить краеведческие знания о родном городе.

Проводится в виде игрового часа, в который включены начальная туристская подготовка, основы ориентирования, азбука выживания в природной среде. В

первый год создаются условия для активной социальной адаптации детей и формирование коллектива.

### **Программа 2 года для детей 8-9 лет. «Первые ступени мастерства»**

Дети, прошедшие обучение по данной программе, получают начальные знания по краеведению (малая Родина), первые навыки по начальной туристской подготовке (организация быта в полевых условиях, преодоление препятствий при помощи переправ, туристское снаряжение и его использование), элементарных навыков по спортивному ориентированию. Предполагается выявление и активная психолого-педагогическая поддержка и сопровождение развития творческих, личностных, организаторских и спортивно-туристских задатков и возможностей обучающихся.

### **Программа 3 года для детей 9-10 лет. «Юный стажёр»**

Третий год занятий предусматривает обучение начальным организационным вопросам по подготовке и проведению мини-походов или дальних прогулок, походов выходного дня, формированию знаний о своём крае, знаний по основам топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при травмах и заболеваниях. Предполагается более интенсивная учебно-тренировочная деятельность, совершенствование начальных знаний, навыков и умений, полученных ранее.

### **Программа 4 года для детей 10-11 лет. «Юный инструктор»**

Четвёртый год предусматривает приобретение воспитанниками основных знаний о своём крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, о ведении краеведческих наблюдений и исследований, об оказании первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своём классе, школе, туристском объединении, необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России». Предполагается совершенствование знаний, умений и навыков, полученных на предыдущих годовых циклах занятий.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

Занятия по программе предполагают создание и освоение некоего алгоритма достижения каждым воспитанником личного или коллективного результата. Усвоение материала программы и участие в походах и путешествиях позволит школьникам подготовиться и сдать нормы на значки «Юный турист», «Турист России», а также выполнить разрядные требования. Занятия группы юных туристов носят преимущественно практический характер, лишь небольшая их часть проводится в форме лекций и бесед. После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного мини-похода или степенного похода, участие в слете, соревнованиях, туристском лагере.

## **Модель выпускника объединения.**

На занятиях группы, в походах, путешествиях, экскурсиях юные туристы научатся:

- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
- фиксировать наблюдения;
- проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы.
- вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса и по различным особенностям местных предметов;
- делать пешие переходы с минимальным грузом в зависимости от возраста, оказывать первую доврачебную помощь;
- ставить палатку, разводить костер, готовить пищу, изготавливать простейшее туристское оборудование.

**Программа 1 года  
(для детей 6,5-8 лет).  
Учебно-тематический план  
«Азбука туризма».**

**Главные задачи 1 года:**

- Сформировать познавательный интерес к туризму.
- Дать доступные знания по ориентированию, туризму, краеведению.
- Заполнить основы в формировании детского коллектива.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Техника безопасности	1	1	–
2.	Ориентирование и топография	4	1	3
3.	Туристское снаряжение	2	1	1
4.	Туристский бивак	3	1	2
5.	Подготовка к туристскому походу	2	1	1
6.	Туристская группа в походе	2	1	1
7.	Техника пешеходного туризма	5	1	4
8.	Личная гигиена и доврачебная помощь	5	1	4
	Краеведение	6	2	4
9.	Физическая подготовка	4	1	3
	Итого:	34	11	23

**Туристская деятельность младших школьников.**

**1. Техника безопасности**

Дисциплина, правила поведения на местности, спортзале

**2. Ориентирование и топография**

Изучение условных знаков спортивной карты (20- 25 знаков). Рельеф местности и его изображение на спортивных картах. Компас, правила пользования им.

**Практическая работа на местности:** Работа с компасом. Способы определения точки стояния. Чтение карты.

**Мини-соревнования** по ориентированию «Найди клад», «Найди КП».

**3. Туристское снаряжение.**

Перечень снаряжения для однодневного похода и похода с ночлегом в полевых условиях. Подбор снаряжения в зависимости от сезона и метеоусловий. Требования к снаряжению; малый вес, прочность, удобство в

использовании и переноске, ветрозащитные, гидроскопические и теплоизоляционные свойства.

**Практическая работа:** Подбор снаряжения в зависимости от сезона и метеоусловий.

**Мини-соревнование – «Собери рюкзак»**

#### **4.Туристский бивак.**

Комплектование тур группы. Выбор места бивака. Разведение костра (виды костров). Свертывание бивака, уборка мусора на месте стоянки.

**Практическая работа на местности:** Выбор места бивака. Разведение костра. Свертывание бивака, уборка мусора на месте стоянки.

**Мини-походы, ПВД.**

#### **5. Подготовка к туристскому походу.**

Подбор группы, распределение обязанностей. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

**Практическая работа:** Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Заготовка продуктов, расфасовка.

#### **6. Туристская группа в походе.**

**Практическая работа на местности:** Мини-походы, ПВД в каникулярное время и выезды на туристские базы.

#### **7. Техника пешеходного туризма**

Преодоление естественных препятствий в походе, техника пешеходного туризма.

**Практическая работа на местности:** Преодоление оврагов по бревну. Спуск, подъем и траверс склона. Параллельные веревки.

#### **8.Личная гигиена и доврачебная помощь.**

Личная гигиена туриста. Обувь туриста. Уход за ногами, обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, посуде, жилищу туриста.

Профилактика и оказание первой медицинской помощи. Характерные заболевания в походе и их профилактика

**Практическая работа на местности:** Транспортировка пострадавшего. Оказание первой медицинской помощи.

#### **9.Краеведение.**

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

**Экскурсии, дальние экскурсии, прогулки, экологические тропы.**

**10. Физическая подготовка.** Игры, эстафеты. Развитие равновесия, силы, гибкости, быстроты, выносливости.

#### **11. Организационные мероприятия.**

По плану мероприятий школы, района, города.

### **Планируемые результаты 1 года.**

**Выпускник в приобретении социальных знаний должен знать:**

- Основы топографии и ориентирования.
- Порядок организации и проведения походов выходного дня.
- Правила поведения вне населенных пунктов.
- Иметь общие сведения о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи.

**В формировании ценностного отношения к социальной реальности должен уметь:**

- Фиксировать наблюдения.
- Ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию.
- Преодолевать несложные естественные препятствия.
- Вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы.

**В получении опыта социального действия должен:**

- Делать пешие переходы с минимальным грузом в зависимости от возраста, оказывать первую доврачебную помощь;
- Ставить палатку, разводить костер, готовить пищу, изготавливать простейшее туристское оборудование.

### **Программа 2 года**

**(для детей 8-9 лет).**

#### **Учебно-тематический план «Первые ступени мастерства»**

**Главные задачи 2 года:**

- Расширить и углубить знания по основным разделам комплексной программы первого года обучения.
- Учить организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов.
- Ориентироваться по карте и компасу, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию.
- Знать и уметь применять несколько узлов.
- Оказать медицинскую помощь, предусмотренную программой.
- Познакомить с опасными и ядовитыми растениями Кемеровской области, с основными лекарственными растениями, которые можно использовать в походе.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Техника безопасности	2	-	2
2.	Ориентирование и топография	5	-	5
3.	Туристское снаряжение	2	-	2
4.	Туристский бивак	5	1	4
5.	Подготовка к туристскому походу	5	2	3
6.	Туристская группа в походе	5	1	4
7.	Техника пешеходного туризма	5	1	4
8.	Личная гигиена и доврачебная помощь	1	1	-
	Краеведение	4	1	3
	Итого:	34	7	27

### **Туристская деятельность младших школьников.**

#### **1. Техника безопасности**

Дисциплина, правила поведения на местности, спортзале, в походе.

#### **2. Ориентирование и топография**

Повторение условных знаков спортивной карты (20- 25 знаков). Рельеф местности и его изображение на спортивных картах. Масштаб карты и его виды (линейный, числовой).

**Практическая работа на местности:** Движение по азимуту, ориентирование карты по компасу, игры с условными знаками. Ориентирование на местности. Комплексное чтение карты. Способы определения точки стояния.

**Мини-соревнования** по ориентированию «Найди КП в заданном направлении».

#### **3. Туристское снаряжение.**

Перечень снаряжения для однодневного похода и похода с ночлегом в полевых условиях. Подбор снаряжения в зависимости от сезона и метеоусловий. Требования к снаряжению. Костровые и кухонные принадлежности. Правила установки палатки (зимней, летней). Медицинская аптечка, ремонтный набор, преимущества и недостатки разных видов рюкзаков.

**Практическая работа:** укладка рюкзака, сбор аптечки и ремонтного набора.

**Мини-соревнование** «Собери рюкзак»

#### **4. Туристский бивак.**

Выбор места бивака и установка лагеря.

**Практическая работа на местности:** Выбор места бивака. Разведение костра. Свертывание бивака, уборка мусора на месте стоянки.

**Мини-походы, ПВД.**

## **5. Подготовка к туристскому походу.**

Подбор группы, распределение обязанностей. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

**Практическая работа:** Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Подбор продуктов, расфасовка, составление меню. Сочетание различных продуктов.

## **6. Туристская группа в походе.**

**Практическая работа на местности:** Мини-походы, ПВД в каникулярное время и выезды на туристские базы.

## **7. Техника пешеходного туризма**

Естественные препятствия в пешем и лыжном туризме. Спуски, подъемы с самостраховкой. Преодоление оврагов по бревну. Выучить и уметь применять узлы.

**Практическая работа на местности:** Спуски, подъемы с самостраховкой. Преодоление оврагов по бревну. Параллельные веревки.

## **Соревнования по ТПТ.**

## **8. Личная гигиена и доврачебная помощь.**

Личная гигиена туриста. Обувь туриста. Гигиенические требования к одежде, посуде, жилищу туриста. Профилактика и оказание первой медицинской помощи. Характерные заболевания в походе и их профилактика

**Практическая работа на местности:** Транспортировка пострадавшего. Оказание первой медицинской помощи.

## **9. Краеведение.**

Природа родного края. Рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Экология Иркутской области. История края, знаменитые земляки.

**Экскурсии, дальние экскурсии, прогулки, экологические тропы.**

## **10. Физическая подготовка.**

Упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах классическими ходами: одновременные, попеременные, подъемы, спуски, техника поворотов, торможение. Игры, эстафеты. Развитие равновесия, силы, гибкости, быстроты, выносливости.

## **11. Организационные мероприятия.**

По плану мероприятий школы, района, города.

## **Планируемые результаты 2 года.**

**Выпускник в приобретении социальных знаний должен знать:**

- Основы топографии и ориентирования.
- Порядок организации и проведения походов выходного дня.
- Знать и уметь применить лекарственные препараты и перевязочный материал из аптечки и подручных средств.
- Уметь выявить и оценить причины плохого самочувствия туриста.

- Знать типы костров и их название.

**В формировании ценностного отношения к социальной реальности**

**должен уметь:**

- Фиксировать наблюдения.
- Ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию.
- Преодолевать несложные естественные препятствия.
- Вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы.

**В получении опыта социального действия должен:**

- Делать пешие переходы с минимальным грузом в зависимости от возраста, оказывать первую доврачебную помощь;
- Организовывать бивачные работы, устанавливать палатку. Выбирать места для костра.

**Программа 3 года  
(для детей 9-10 лет).  
Учебно-тематический план  
«Юный стажёр»**

**Главные задачи 3 года:**

- Расширить и углубить знания по основным разделам комплексной программы второго года обучения.
- Формировать навыки походного быта, составлять меню и раскладку продуктов.
- Ориентироваться по карте и компасу, двигаться по азимуту, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию.
- Знать и уметь применять несколько узлов.
- Оказать медицинскую помощь, предусмотренную программой.
- Познакомить с мероприятиями по охране природы и привлекать детей к посильному участию в этой работе.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Техника безопасности	1	1	–
2.	Ориентирование и топография	7	1	6
3.	Туристское снаряжение	2	1	1
4.	Туристский бивак	2	-	2
5.	Подготовка к туристскому походу	2		2
6.	Туристская группа в походе	6	3	3

7.	Техника пешеходного туризма	5	1	4
8.	Личная гигиена и доврачебная помощь	4	1	4
	Краеведение	5	3	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>11</b>	<b>24</b>

### **Туристская деятельность младших школьников.**

#### **1. Техника безопасности**

Дисциплина, правила поведения на местности, спортзале, в походе. Страховка и самостраховка.

#### **2. Ориентирование и топография**

Определение азимутов по карте и по местности. Ориентирование на местности. Комплексное чтение карты. Способы определения точки стояния. Азимут. Движение по азимуту. Приемы ориентирования карты. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактика выбора пути в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий.

**Практическая работа на местности:** Движение по азимуту, ориентирование карты по компасу, игры с условными знаками. Ориентирование на местности. Комплексное чтение карты. Способы определения точки стояния. Определение расстояний на карте и местности.

**Мини-соревнования** по ориентированию «Найди КП в заданном направлении». Ориентирование на маркированной дистанции

#### **3. Туристское снаряжение**

Специальное видовое личное снаряжение. Подбор снаряжения в зависимости от сезона и метеоусловий. Требования к снаряжению. Костровые и кухонные принадлежности. Правила установки палатки разных видов. Медицинская аптечка, ремонтный набор. Укладка рюкзака, преимущества и недостатки разных видов рюкзаков.

**Практическая работа:** Установка палатки, укладка рюкзака, сбор аптечки и ремонтного набора.

**Соревнование- слёт:** «Полоса препятствий» «Папа, мама и я - туристская семья»

#### **4. Туристский бивак.**

Выбор места бивака и установка лагеря.

**Практическая работа на местности:** Выбор места бивака. Разведение костра. Свертывание бивака, уборка мусора на месте стоянки. **Мини-походы, ПВД.**

## **5. Подготовка к туристскому походу.**

Подбор группы, распределение обязанностей по должностям. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

**Практическая работа:** Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Подбор продуктов, расфасовка, составление меню. Сочетание различных продуктов.

## **6. Туристская группа в походе**

**Практическая работа на местности:** Степенные походы, ПВД в каникулярное время и выезды на туристские базы.

## **7. Техника пешеходного туризма**

Естественные препятствия в пешем и лыжном туризме. Спуски, подъемы с самостраховкой. Преодоление оврагов по бревну, прохождение водных преград. Работа с узлами.

**Практическая работа на местности:** Спуски, подъемы с самостраховкой. Преодоление оврагов по бревну, водных преград. Параллельные веревки.

**Соревнования по ТПТ.**

## **8. Личная гигиена и доврачебная помощь.**

Личная гигиена туриста. Обувь туриста. Гигиенические требования к одежде, посуде, жилищу туриста. Профилактика и оказание первой медицинской помощи. Характерные заболевания в походе и их профилактика. Виды транспортировки пострадавшего.

**Практическая работа на местности:** Транспортировка пострадавшего. Оказание первой медицинской помощи.

## **9. Краеведение**

Природа родного края. Экология Иркутской области. Знакомство с картой края. Путешествие по карте области и карте России.

**Экскурсии по городу, дальние экскурсии, прогулки, экологические тропы.**

## **10. Физическая подготовка. (24ч)**

Кросс. Бег по пересеченной местности. Упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах. Игры, эстафеты. Развитие равновесия, силы, гибкости, быстроты, выносливости

## **11. Организационные мероприятия. (8ч)**

По плану мероприятий школы, района, города.

### **Планируемые результаты 3 года.**

**Выпускник в приобретении социальных знаний должен знать:**

- Масштаб, определять азимут по карте и на местности, определять точку стояния.
- Порядок организации и проведения степенных походов.

- Мероприятия по охране природы и принимать посильное участие в этой работе.
- Уметь выявить и оценить причины плохого самочувствия туриста.

**В формировании ценностного отношения к социальной реальности должен уметь:**

- Фиксировать наблюдения;
- Ориентироваться по карте и компасу на маркированной дистанции и по заданному направлению.
- Преодолевать несложные естественные препятствия;
- Уметь вязать и применять узлы, работать со снаряжением.

**В получении опыта социального действия должен:**

- Делать пешие переходы с минимальным грузом в зависимости от возраста, оказывать первую доврачебную помощь;
- Организовывать бивачные работы, устанавливать палатку. Выбирать места для костра.

**Программа 4 года  
(для детей 10-11 лет).  
Учебно-тематический план  
«Юный инструктор»**

**Главные задачи 4 года:**

- Расширить и углубить знания по основным разделам комплексной программы второго года обучения.
- Организовать походный быт, составлять раскладку продуктов и учиться готовить на костре.
- Ориентироваться по карте и компасу, двигаться по азимуту, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию.
- Знать и уметь применять узлы.
- Знакомство с историческим прошлым города, с архитектурой и архитекторами города.
- Оказать медицинскую помощь, выявить причину заболевания.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Техника безопасности	1		1
2.	Ориентирование и топография	6	1	5
3.	Туристское снаряжение	1	1	
4.	Туристский бивак	10	1	9

5.	Подготовка к туристскому походу	5	1	4
6.	Туристская группа в походе	2	1	1
7.	Техника пешеходного туризма	2	1	1
8.	Личная гигиена и доврачебная помощь	2	2	
9.	Краеведение	5	1	4
	Итого:	34	9	25

## **Туристская деятельность младших школьников.**

### **1. Техника безопасности**

Дисциплина, правила поведения на местности, спортзале, в походе. Страховка и самостраховка.

### **2. Ориентирование и топография**

Определение азимутов по карте и по местности. Ориентирование по местным признакам. Комплексное чтение карты. Способы определения точки стояния. Азимут. Движение по азимуту. Действия в случае потери ориентировки. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактика выбора пути. Легенда. Способы изображения рельефа на карте.

**Практическая работа на местности:** Движение по азимуту, ориентирование карты по компасу, игры с условными знаками. Чтение карты. Способы определения точки стояния. Определение расстояний на карте и местности. Топографические диктанты. Движение по легенде.

**Мини-соревнования** по ориентированию «Найди КП в заданном направлении». Ориентирование на маркированной дистанции.

### **3. Туристское снаряжение.**

Специальное видовое личное снаряжение. Требования к снаряжению. Костровые и кухонные принадлежности. Правила установки палатки разных видов. Медицинская аптечка, ремонтный набор. Правила размещения предметов в рюкзаке.

**Практическая работа:** Работа со снаряжением, уход и его ремонт.  
**Соревнование, слёт:** «Полоса препятствий» «Папа, мама и я - туристская семья»

### **4. Туристский бивак.**

Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке.

**Практическая работа на местности:** Выбор места бивака. Разведение костра. Свертывание бивака, уборка мусора на месте стоянки. Мини-походы, ПВД.

### **5. Подготовка к туристскому походу**

Определение и изучение района похода. Составление плана подготовки похода. Подбор группы, распределение обязанностей по должностям. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

**Практическая работа:** Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Подбор продуктов, расфасовка, составление меню. Сочетание различных продуктов.

## **6. Туристская группа в походе**

Порядок движения группы на маршруте, режим движения, темп.

**Практическая работа на местности:** Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности в степенных походах, ПВД, в выездах на туристские базы.

## **7. Техника пешеходного туризма**

Естественные препятствия в пешем и лыжном туризме. Спуски, подъемы с самостраховкой. Преодоление оврагов по бревну, прохождение водных преград. Работа с узлами.

**Практическая работа на местности:** Спуски, подъемы с самостраховкой. Преодоление оврагов по бревну, водных преград. Параллельные веревки.

**Соревнования по ТПТ, комбинированные маршруты.**

## **8. Личная гигиена и доврачебная помощь**

Краткие сведения о строении организма. Питьевой режим в походе. Личная гигиена туриста. Профилактика и оказание первой медицинской помощи. Характерные заболевания в походе и их профилактика. Виды транспортировки пострадавшего.

**Практическая работа на местности:** Изготовление носилок и волокуш, транспортировка пострадавшего. Оказание первой медицинской помощи.

## **9. Краеведение**

Природа родного края. Знакомство с историческим прошлым города, с архитектурой и архитекторами города.

**Экскурсии по городу, дальние экскурсии, прогулки, экологические тропы.**

## **10. Физическая подготовка.**

Кросс. Бег по пересеченной местности. Упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах. Игры, эстафеты. Развитие равновесия, силы, гибкости, быстроты, выносливости

## **11. Организационные мероприятия.**

По плану мероприятий школы, района, города.

## **Планируемые результаты 4 года.**

**Выпускник в приобретении социальных знаний должен знать:**

- Легенду, ходить по легенде. Способы изображения рельефа на карте. Действия в случае потери ориентировки.

- Порядок организации и проведения степенных походов.
- Знать историческое прошлое города, его архитектуру и архитекторов города.
- Уметь выявить и оценить причины плохого самочувствия туриста.

**В формировании ценностного отношения к социальной реальности должен уметь:**

- Работать со снаряжением, ухаживать за ним и ремонтировать.
- Ориентироваться по карте и компасу на маркированной дистанции и по заданному направлению.
- Преодолевать несложные естественные препятствия.
- Уметь вязать и применять узлы, работать со снаряжением.

**В получении опыта социального действия должен:**

- Делать пешие переходы с минимальным грузом в зависимости от возраста, оказывать первую доврачебную помощь.
- Организовывать бивачные работы, устанавливать палатку. Выбирать места для костра.
- Участвовать в соревнованиях по технике туризма.
- Составлять план мини- путешествия и разрабатывать мини-маршрут.

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

**Методическое обеспечение программы.**

№	Раздел	Формы занятия	Приемы и методы	Формы подведения итогов
1	Техника безопасности	Беседа, практические занятия	Словесный, практический	Опрос, соревнования, походы
2	Ориентирование и топография	Лекция, беседа, практические занятия на местности, смотр знаний и умений, викторина, игра-соревнование «Лабиринт», игра-конкурс «Найди клад», упражнения по сбору карты, Мини-соревнования по ориентированию	Словесный, Практический наглядный, работа с картами и компасом, дидактические раздаточные, иллюстративные материалы	ориентирование на местности и ориентирование в помещении «Лабиринт», викторина, тест «Знаешь ли знаки спортивных карт», топографические диктанты, игра-конкурс «Найди клад»,

		на маркированной дистанции		
3	Туристское снаряжение	Беседы, викторины, кроссворды, тест, практическая работа на местности, мини-соревнования «Собери рюкзак», «Поставь палатку»	Словесный практический наглядный,	Опрос Кроссворд Соревнования с использованием туристского снаряжения, итоговые походы и ПВД.
4	Туристский бивак	Беседа, практическая работа на местности, мини-соревнования, походы ВД, степенные, дальние экскурсии.	Словесный, практический, наглядный.	Опрос, контрольные вопросы, викторина. Поход с целью проверки туристских навыков по установке бивака и приготовления пищи на костре.
5	Туристская группа в походе	Ярмарка знаний и умений, соревнования	Практический	Результаты соревнований.
6	Подготовка к туристскому походу	Беседы, соревнования, практические занятия на местности и в помещении	Словесный, практический, наглядный, раздаточные материалы, карточки - задания, работа с информационным материалом, картографическим	Соревнования по ориентированию, туризму, походы выходного дня, краеведческие игры «Готов ли ты в поход?», «Путешествие по турграду»
7	Техника пешеходного туризма	Тренировочные занятия в спортивном зале и на местности, слеты, соревнования, походы	Практический	Результаты соревнований, слетов, походов.
8	Личная гигиена и оказание первой помощи	Лекция, беседа, практические занятия на местности и в помещении, смотр знаний и умений, викторина,	дидактические раздаточные, иллюстративные материалы, практический	Использование на практике полученных знаний и умений. Оказание первой помощи пострадавшим, изготовление носилок и других приспособлений.

9	Краеведение	Лекция, беседа, викторина, тесты, вопросники, музей, краеведческое лото, творческие встречи, экскурсия, тематические праздники	дидактические раздаточные, иллюстративные материалы, практический	Краеведческое ориентирование по городу, викторина, тест «Мой родной город», зачет, краеведческая игра «Знатоки родного города».
10	Физическая подготовка	Тренировочные занятия в спортивном зале и на местности, слеты, соревнования, походы	Практический.	Результаты соревнований, слетов, походов.

### Этапы педагогического контроля.

1 год обучения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соревнование (полоса препятствий) вместе с родителями.</li> <li>2. Дальняя прогулка с целью проведения элементарных наблюдений.</li> <li>3. Творческий отчет и защита своей должности.</li> </ol>
2 год обучения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дальняя прогулка с установлением лагеря.</li> <li>2. Творческий отчет знатоков по созданию «Лесной книги жалоб».</li> <li>3. Викторина «Знаешь ли ты улицы города?».</li> </ol>
3 год обучения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Полоса препятствий с целью оказания первой доврачебной помощи.</li> <li>2. Мини – соревнование «Найди КП».</li> <li>3. Отчет знатоков о представителях «Красной книги».</li> <li>4. Однодневный поход в окрестностях города.</li> </ol>

4 год обучения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Викторина на тему: «Богатство края».</li> <li>2. Краеведческая олимпиада.</li> <li>3. Соревнование по технике пешеходного туризма.</li> <li>4. Два или три похода однодневных в течение года, или один степенной поход летом совместно с родителями.</li> </ol>
----------------	---

Промежуточный результат педагогического контроля осуществляется после каждой отдельной темы в практической работе в устных и письменных отчетах, в ведении походных и фенологических дневников.

### **Список используемой литературы**

1. Алёшин А. В., Иванов Е. И. Соревнования по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1970г.
2. Бардин К. В. Азбука туризма.- М.: Просвещение, 1973г.
3. Берман А. Е. Юный турист.- М.: Физкультура и спорт, 1977г.
4. Верба А. И. Туризм в школе.- М.: Физкультура и спорт, 1983г.
5. В помощь организаторам и инструкторам туризма.- М.: Профиздат, 1973г.
6. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций.- М.:Зеркало,1993г.
7. Карманный справочник туриста.- М.: Профиздат, 1982г.  
Остапец А. В поход пешком. - М.: Просвещение, 1978г.
8. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995г.
9. Первая помощь до прихода врача.- М.: Медицина, 1972г.
- 10.Пасечный П. На туристской тропе. - М.: Физкультура и спорт, 1986г.
- 11.Судейство соревнований по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт. 1978г.
- 12.Торопов С.А. Рюкзачок. Напутствие туристу – новичку.- Пермское книжное издание, 1983г.
- 13.ШияновЛ. Походы выходного дня.- М.:Профиздат, 1985г.

**Дидактический материал.**

1. Топографические карты окрестностей г. Братска
2. Атлас Иркутской области.
4. Атлас Братского района.
2. Фотоальбомы «Братск»
3. Фотографии различных объектов родного края: природы, архитектуры, скульптуры...

**Материальная база**

1. Групповое снаряжение: палатки, спальники, костровые принадлежности.
2. Специальное снаряжение: верёвки, карабины, жумары, репы и т. д.
3. Наличие спортивного зала и кабинета для занятий

**Приложение 2****Законы туристской походной группы:**

- закон безопасности, нравственности, дружбы;
- закон точности (не опаздывать);
- закон «лаврового листа» (доедать все до конца);
- закон идти в темпе слабого;
- умеешь командовать – умей и подчиняться;
- после нас чище, чем до нас;
- в лес без топора;
- кончил дело – помоги товарищу;
- все за каждого – каждый за всех;
- умеешь сам – научи друга;
- слово руководителя – закон!

Учитывая возраст детей, рекомендуется следующая длительность переходов и максимальный вес снаряжения:

Контингент (класс)	Длина перехода (км)	Вес снаряжения юн/дев (кг)
II - III	6	2/2
IV - V	12	3/3
VI - VII	15	5/4
VIII - IX	20	6/5
X – XI (ПТУЗ, ССУЗ)	24	8/6

**Правила, которых следует придерживаться  
всем туристским группам.**

- если вы не вполне уверены в своих силах, качестве снаряжения, не знаете прогноза погоды на ближайшие дни, лучше отложите поход;
- не отправляйтесь в рискованное путешествие, не научившись разводить костер в самых неблагоприятных условиях, не соорудив несколько «учебных» убежищ, не переночевав в них;
- недопустимо отправляться в поход, не проверив себя в 2–3 более легких путешествиях;
- выясните климатические особенности местности, где пролегает маршрут, просмотрите географическую и специальную литературу;
- старайтесь предугадать изменения погоды;
- надеясь на лучшее, всегда будьте готовы к худшему: заложите в палатки, одежду, снаряжение «запас на прочность и холод»;
- продукты питания, палатки и другие жизненно важные элементы снаряжения равномерно распределите по рюкзакам;
- постоянно помните и неукоснительно соблюдайте правила прохождения трудных участков;
- не разделяйтесь на две или несколько самостоятельных групп;
- имейте в группе неприкосновенный запас, включающий аварийный запас питания и снаряжение, «пригнанное по руке», небольшую аптечку и ремонтный набор;
- каждому участнику необходимо иметь индивидуальный аварийный набор, куда должны входить спички, обрезок свечи, небольшой кусок полиэтиленовой пленки, продукты питания (плитка шоколада, пара конфет или кусков сахара и т.п.).

## **Общие требования**

### **безопасности, комфортности, охраны природы.**

1. По возможности используйте старое кострище, если такое найдется на месте бивака.
2. Создайте вокруг костра невозгорающую зону – снимите слой дерна и огородите кострище подсыпкой (песком, гравием, землей) по периметру.
3. Учитывайте силу и направление ветра. Ветроопасное направление блокируйте каменной или земляной стенкой.
4. Помните, что повышенную опасность создают хвойный молодняк, сухостой, свалки после расчистки леса, его захламленность, сухие мхи, торфяники.
5. Располагайте костер поблизости от потенциальных средств пожаротушения – речки, озера, снежника, ледника, песчаного откоса.
6. Избегайте разводить костер объемнее и интенсивнее, чем это требуется для нужд группы.
7. Используйте при обустройстве бивака костровое хозяйство из металлических рогулек, подвесок, тросиков, таганков...
8. Отношение к природе должно основываться на знаниях и нежности, бережливости и рачительности.
9. Походы должны проводиться без нарушения природоохранных и природопользовательных норм. Общая культура поведения на природе должна быть нормой для туриста, ее нарушение считается преступлением.

### **Общие правила:**

- а) разумно преодолевать встречающиеся на маршруте трудности, избегать при этом возможных опасностей;**
- б) правильно оценивать возникающие ситуации, отвечая на них точными действиями;**
- в) категорически исключать риск и ошибки, чреватые опасностью и могущие привести к несчастным случаям;**
- г) разумно расходовать силы при движении, а после завершения восхождения сохранять достаточный их запас;**
- д) необходимое для восхождения время должно отвечать уровню предварительной подготовки группы.**

## Очерки истории туристско-краеведческого движения.

История туризма уходит корнями в глубокую древность. Совершали путешествия еще в эпоху античности греки и римляне.

Первые туристские проспекты появились в **VIII** веке. К этому времени стало известно о существовании далеких стран, появился первый картографический материал. С конца **XVI** века в Англии стал пользоваться популярностью гран-тур-поездка состоятельных людей на континент. Именно в Англии в **XVI-XVII** веках возникает термин «туризм» - от слова «тур».

Начало современного туризма датируется **1841** годом. В этот год предприимчивый **Томас Кук** организовал первую коллективную поездку на поезде. Затем он открывает бюро путешествий.

В России неутомимым путешественником был **Петр Великий**. Покровительницей любителей путешествий была и **Екатерина II**. В **1787** году она открыла эпоху ознакомительных путешествий по России.

В **1857** году, успешно завершив восхождение на одну из альпийских вершин, четверо британских горных туристов приняли решение создать в своей стране Альпийский клуб. Так возник в Англии Альпийский клуб, да и слов, и понятие – альпинизм.

В России первый альпийский клуб был создан в **1877** году в Тифлисе. Позднее, в **1890** году, в Одессе возникает Крымский горный клуб. Его основатели заложили прочный фундамент развития горного туризма в России. Рубеж **XIX-XX** веков – это время, когда увлечение горными путешествиями становится массовым.

С **января 1899** года в Петербурге начинает выходить ежемесячный журнал «Русский турист». Он сыграл большую роль в истории туризма, сплотив Российское общество туристов, которое было создано в **1901** году.

После революции **1905-1901** годов туризм снова становится массовым. Экскурсии были очень удобными для пропаганды революционных идей. К примеру, председателем Экскурсионной комиссии в Санкт-Петербурге был член террористической фракции, участник покушения на Александра III.

**В 1918** году при Народном комиссариате просвещения организуется специальное бюро школьных экскурсий. К **маю 1919** года удалось организовать шесть экскурсионных станций.

Постепенно зарождался интерес населения к туризму и экскурсиям, которые были тесно связаны с краеведением. В декабре **1921** года собралась первая краеведческая конференция РСФСР.

Из самых дальних уголков России идут письма в Центральное бюро краеведения с материалами о родном крае. Среди этих писем были удивительные послания. Вот одно из них: «Товарищ почтарь! Тут штемпелем не бей: в письме живой червяк сидит!

Советский туризм развивался стихийно. Туризмом занимались различные органы и организации. В **1940** г. в туризме были введены инструкторские звания по видам туризма. Этот год был объявлен годом массового похода школьников. В **1941** г. проводится Всероссийская экспедиция пионеров по маршрутам боевой славы гражданской войны. Туристская работа продолжалась даже в военные годы.

В **1949** году **Всесоюзный комитет** учредил спортивные нормативы, которые были включены в Единую **всесоюзную спортивную классификацию**. Таким образом, самостоятельный туризм был признан как вид спорта.