

Отдел образования администрации Петровского района
Тамбовской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Дом детского творчества»
Петровского района Тамбовской области

Рекомендовано к утверждению
педагогическим советом
МБОУ ДО «ДДТ»
протокол № 5 от 28.08.2023 г.



«Утверждаю»
директор МБОУ ДО «ДДТ»
И.В.Смольникова
приказ № 40 от 28.08.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Детский туризм»
(разноуровневая)
Возраст учащихся: 11-14 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:
Тимошкин Артём Алексеевич -
педагог дополнительного образования

с. Петровское, 2023 год.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Детский туризм"
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Кукушкин Александр Алексеевич, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с изменениями на 30 апреля 2021 года)(редакция, действующая с 1 июня 2021 года);</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);</p> <p>Приказ министерства образования и науки Тамбовской области, управления культуры и архивного дела области, управления по физической культуре от 21.07.2023 №1876/167/358 «О внесении изменений в приложения к приказу управления образования и науки, управления культуры и архивного дела области, управления по физической культуре и спорту области от 22.07.2022 №1842/115/303 «Об утверждении плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Тамбовской области и целевых показателей»;</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 г. N 196;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)(разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»</p>
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	
Уровень освоения программы	ознакомительный, базовый, углубленный.

<i>Вид программы</i>	Общеразвивающая
<i>Возраст учащихся по программе</i>	11 – 14 лет
<i>Продолжительность обучения</i>	3 года

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский туризм» туристско-краеведческой направленности предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками своего района и края.

Уровни освоения программы: ознакомительный, базовый, углубленный.

Программа - разноуровневая.

Актуальность программы.

Туризм по своей природе всегда содержит элементы познания родного края, а чтобы познавать родной край, необходимо путешествовать. Нельзя понять красоту земли, природы, сидя дома у телевизора или только читая литературу. Тяга людей к туризму понятна: это движение, живописная природа, возможность проверить себя, свои силы. Программа направлена на регулярные занятия туризмом, которые формируют в учащемся интерес и привязанность к родному краю, к патриотическим чувствам, к социальной активности.

Туризм является наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека. Он учит коллективизму, дружбе, товариществу, дисциплинированности, инициативе, трудолюбию и взаимопомощи.

Туризм расширяет кругозор, обогащает духовную жизнь, является прекрасным средством познания красоты природы.

Педагогическая целесообразность.

Методика работы по программе позволяет творчески подходить к вопросам образования и оздоровления, открывает широкий простор для инновационной деятельности, а уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание на работе с различными категориями учащихся и предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей учащихся.

Программой предусмотрена возможность выбора обучающимися заданий любого уровня сложности.

Название уровня	Стартовый	Базовый	Продвинутый
Способ выполнения деятельности	Репродуктивный	Продуктивный	Творческий
Метод исполнения	С подсказкой, по образцу, опорной	По памяти, по аналогии	Исследовательский

деятельности	схеме		
--------------	-------	--	--

Отличительной особенностью данной программы является ее доступность для обучающихся (принимаются без отбора), с разными физиологическими особенностями, для любого возраста и физической подготовленности. В данной программе занятия могут проходить в разновозрастных группах и способствуют воспитанию чувства наставничества старшего товарища к младшему.

Адресат программы. Программа предназначена для детей 11-14 лет различных способностей и интересов.

Условия набора обучающихся: для обучения принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний). Для обучения рекомендуется принимать детей, любящих заниматься спортом, проявляющих интерес к туризму и краеведению, мальчиков 11-14 лет, так как у этой категории детей складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Проявляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Дети этого возраста испытывают внутреннее беспокойство. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем она им больше нравится. Авторитет взрослого больше не существует. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений. Дисциплина может страдать из-за «группового» авторитета. В этом возрасте мальчики склонны к групповому поведению, сопротивляются критике.

Количество обучающихся: 15 человек в группе.

Объем и срок освоения программы:

1 год обучения – 144 часа

2 год обучения – 144 часа,

3 год обучения – 144 часа

Режим занятий:

Режим занятий для учащихся: по 2 академических часа в день 2 раза в неделю, из них 2 часа теоретических (занятие со всей группой) и 2 часа практических (занятие с одной подгруппой). Продолжительность академического часа – 45 минут, перерыв между академическими часами – 10 минут.

Занятия по программе включают проведение теоретических, практических, комбинированных, дистанционных.

Особенности организации образовательного процесса.

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский туризм» адаптирована развивать воображение и интерес детей к миру путешествий. Соединять идею и содержание путешествий с туристической подготовкой. Формировать у детей устойчивые мотивы активного детского туризма, стремление к путешествиям, обогащающим новыми впечатлениями и достижениями. Строить эстетические и

нравственные отношения детей к природе и к людям. Способствовать появлению ярких, эмоциональных переживаний ребенка в процессе обучения, развивать у детей романтику путешествий, любознательность, интерес к приключениям.

Формы организации деятельности учащихся:

Формы организации деятельности учащихся на занятии: индивидуальная, групповая, фронтальная; занятие-викторина, занятие-тестирование; беседа с игровыми элементами, сказка, сюжетно-ролевая игра, игра-путешествие, соревнование, лекция, творческий проект, заочная экскурсия, тематические задания по подгруппам.

1.2 Цель и задачи

Цель: создание условий для развития физических качеств и всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, самореализации, социальной адаптации, оздоровления, творческого развития личности.

1.3. Содержание программы

I степень обучения (ознакомительный уровень)

Задачи:

Обучающие:

расширить знания, полученные в ходе освоения основных общеобразовательных программ;

расширить знания воспитанников, дополняющих школьную программу по географии, биологии, ОБЖ, физической культуре;

формировать основные навыки краеведческой работы;

развивающие:

развитие интереса и мотивации учащихся к изучению своего края;

привитие интереса к занятиям туризмом.

Воспитывающие:

Бережное отношение к окружающей среде и любовь к природе. Систематические тренировки организма на свежем воздухе через спортивные подвижные игры, преодоление экстремальных походных условий, привить здоровый образ жизни.

Учебный план

№ п/п	Название раздела/темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
1.	Вводное занятие.	2	2	-	тестирование
1.1	Беседа о туризме и о работе кружка. Техника безопасности	2	2	-	Тестирование
2.	Изучение родного края	6	2	4	
2.1.	Физико-географическое положение области, района.	2	2		зачет
2.2.	Составление путевого дневника.	2		2	зачет
2.3	Оформление отчёта.	2		2	зачет
3.	Организация и подготовка путешествий.	6	2	4	
3.1.	Инструкция по организации и проведению туристических походов, путешествий.	2	2		зачет

3.2.	Установка палатки, укладка рюкзака.	2		2	выполнение задания
3.3.	Подготовка походной документации.	2		2	зачет
4.	Организация и проведение путешествий.	40	8	32	
4.1.	Движение по маршруту, нормы переходов, строй, темп, режимы.	2	2		выполнение задания
4.2.	Движение по заболоченной местности.	2	2		выполнение задания
4.3.	Обеспечение безопасности.	2	2		выполнение задания
4.4.	Составление, описание маршрута и интересных объектов.	2	2		выполнение задания
4.5.	История памятника Великому почину красnodобровольцев «Тамбовский колхозник».	2		2	выполнение задания
4.6	Движение цепочкой, правила и режим пешего движения.	8		8	выполнение задания
4.7.	Наши земляки в годы ВОВ.	2		2	зачет
4.8.	Страховка и самостраховка в походе.	8		8	выполнение задания
4.9.	Эхо Чернобыля.	2		2	
4.10.	Работа с картами и компасом.	8		8	выполнение задания
4.11.	История памятника «Танкист и колхозник».	2		2	оформление стенда
5.	Подведение итогов путешествий. Ориентирование в походе.	6	2	4	
5.1.	Обсуждение походов.	2	2		
5.2.- 5.3.	Оформление фотоальбома.	4		4	выставка
6.	Топографическая подготовка туриста.	14	4	10	
6.1.	Устройство и типы компасов.	2	2		зачет
6.2.	Масштаб. Виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.	2	2		зачет
6.3.	Ориентирование по сторонам горизонта, по местным признакам.	2		2	выполнение задания
6.4.	Ориентирование карты по компасу.	2		2	выполнение задания
6.5.	Измерение расстояния по карте.	2		2	выполнение задания
6.6.	Определение азимута.	2		2	выполнение задания
6.7.	Зарисовка топографических знаков.	2		2	выполнение задания
7.	Физическая подготовка туриста.	28	6	22	

7.1.	Значение физической подготовки для туриста.	2	2		
7.2.	Физическая и морально-психологическая подготовка туриста.	2	2		
7.3.	Закаливание, комплекс упражнений зарядки.	2	2		зачет
7.4.- 7.8.	Сдача нормативов по физической подготовке.	10		10	зачет
7.9.	Туристические упражнения прикладного многоборья (установка палатки, вязка узлов, работа со специальным туристическим снаряжением).	2		2	зачет
7.10.- 7.11.	Сдача нормативов по физической подготовке.	4		4	зачет
7.12.	Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. «Тоннель», «Сквозь обруч».	2		2	выполнение задания
7.13.- 7.14.	Спортивные игры: футбол, волейбол.	4		4	зачет
8.	Первая доврачебная помощь.	10	4	6	
8.1.	Личная гигиена туриста.	2	2		тест
8.2.	Состав походной медицинской аптечки.	2	2		тест
8.3.- 8.4.	Оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах.	4		4	тест
8.5.	Транспортировка пострадавшего.	2		2	выполнение задания
9.	Туристическое снаряжение.	12	4	8	
9.1.	Общее туристическое снаряжение.	2	2		тест
9.2.	Типы рюкзаков, спальных мешков, палаток их достоинства и недостатки.	2	2		зачет
9.3.	Подготовка к походу.	2		2	выполнение задания
9.4.	Укладка рюкзака.	2		2	зачет
9.5.	Установка различных видов палаток.	2		2	выполнение задания
9.6.	Различные виды карабинов, работа с ними.	2		2	зачет
10.	Техника преодоления препятствий.	20	4	16	
10.1	Основные понятия техники туризма.	2	2		зачет
10.2.	Техника преодоления препятствий.	2	2		зачет
10.3.	Страховка и самостраховка.	2		2	зачет

10.4.- 10.6.	Приёмы преодоления всевозможных препятствий.	6		6	зачет
10.7.	Зачётный поход.	8		8	зачет
	Итого	144	38	106	

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Вводное занятие.

Тема 1.1. Беседа о туризме и о работе кружка. Техника безопасности.

Теория: виды туризма по характеру путешествия: горный, сухопутно-равнинный, подземный, подводный, комбинированный; по способу передвижения путешественников: пешеходный, горно-пешеходный, лыжный, велосипедный, парусный, автомобильный, конный; разнообразие форм и содержание туристической деятельности; туристические законы; основы техники безопасности; задачи на год.

Раздел 2. Изучение родного края.

Тема 2.1. Физико-географическое положение области, края, района.

Теория: знакомство с физико-географическим положением Тамбовской области, Петровского района. Рельеф, полезные ископаемые, внутренние воды, памятники природы, заповедные территории области и района. Климат, растительный и животный мир области и района. История Петровского района, памятные и исторические места.

Тема 2.2. Составление путевого дневника.

Практика: составление путевого дневника, описание отдельных участков пути; фотографирование в походе.

Тема 2.3. Оформление отчёта.

Практика: оформление отчёта путешествия, альбома, выставки, уголка туриста.

Раздел 3. Организация и подготовка путешествий.

Тема 3.1. Инструкция по организации и проведению туристических походов.

Теория: ознакомление с инструкцией по организации и проведению туристических походов, путешествий и экскурсий с детьми. Подбор группы. Определение целей и района похода. Туристические должности в группе: командир группы, заведующий питанием, снаряжением, краевед, медик, костровой, фотограф. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана подготовки маршрута, план график похода, сметы расходов. Подбор и подготовка группового и личного снаряжения. Культура поведения туриста, значение дисциплины в походе. Оформление походной документации. Получение разрешения на поход. Расчёт питания, подбор и закупка продуктов.

Тема 3.2. Установка палатки, укладка рюкзака.

Практика: основные правила установки палатки, отработка умений по укладке рюкзака; закупка, расфасовка, укладка продуктов.

Тема 3.3. Подготовка походной документации.

Практика: основные правила подготовки походной документации; развитие умений копировать карты, разрабатывать маршрут, план - график похода; умение готовить групповое и специальное снаряжение.

Раздел 4. Организация и проведение путешествий.

Тема 4.1. движение по маршруту, нормы переходов, строй, темп, режимы.

Теория: отработка движения по маршруту, нормы переходов, соблюдение строя, темпа движения, режима. Движение в лесу через кустарники и завалы, сложность движения в густом лесу.

Тема 4.2. Движение по заболоченной местности.

Теория: совершенствование навыков движения по заболоченной местности с отработкой техники преодоления естественных препятствий. Страховка и самостраховка во время движения.

Тема 4.3. Обеспечение безопасности.

Теория: обеспечение безопасности - главное требование к каждому участнику похода. Основные причины возникновения опасности: дисциплина туристов, плохая подготовка похода, климатические условия. Правила поведения туристов в лесу, на воде, во время грозы, при преодолении естественных препятствий.

Тема 4.4. Составление, описание маршрута и интересных объектов.

Теория: основные правила составления, описания маршрута и интересных объектов.

Тема 4.5. История памятника Великому почину краснодобровольцев «Тамбовский колхозник».

Практика: совершенствование движения цепочкой, соблюдение правил и режима пешего движения, выполнение общественных поручений и заданий.

Тема 4.6. Движение цепочкой, правила и режим пешего движения.

Практика: однодневный поход в с. Тынково. Преодоление естественных препятствий: подъёмы, спуски, движение по лесу.

Тема 4.7. Наши земляки в годы ВОВ.

Практика: экскурсия к памятнику героям ВОВ. Фотографирование во время экскурсии, выбор сюжета, ракурса.

Тема 4.8. Страховка и самостраховка в походе.

Практика: Однодневный поход в с. Покровское. Отработка навыков страховки и самостраховки во время движения.

Тема 4.9. Эхо Чернобыля.

Практика: Экскурсия к памятнику героям, погибшим в техногенных авариях и катастрофах. Фотографирование во время экскурсии, выбор сюжета, ракурса.

Тема 4.10. Работа с картами и компасом. Однодневный поход в с. Дубовое.

Практика: Однодневный поход в с. Дубовое. Работа с картами и компасом. Зарисовка топографических карт; ориентирование по компасу, карте. Описание интересных объектов.

Тема 4.11. История памятника «Танкист и колхозник».

Практика: Экскурсия к памятнику «Танкист и колхозник». Фотографирование во время экскурсии, выбор сюжета, ракурса.

Раздел 5. Подведение итогов похода, путешествия.

Тема 5.1. Обсуждение походов.

Теория: обсуждение походов, просмотр походных фотографий. Составление отчёта о походе.

Тема 5.2.-5.3. Оформление фотоальбома.

Практика: разбор и классификация фотографий, оформление альбома и слайдовой презентации.

Раздел 6. Ориентирование в походе. Топографическая подготовка туриста.

Тема 6.1. Устройство и типы компасов.

Теория: устройство и типы компасов, цена деления лимба и точность определения углов с их помощью, пользование компасов в походе, определение азимута, определение азимута на ориентир, движение по заданному азимуту.

Тема 6.2. Масштаб. Виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.

Теория: масштаб; виды масштабов; масштабы топографических и географических карт; определение расстояния по карте; определение сторон света по солнцу, звёздам, местным признакам; топографическая карта и условные топографические знаки; измерение на местности.

Тема 6.3. Ориентирование по сторонам горизонта, по местным признакам.

Практика: совершенствование умений ориентироваться по сторонам горизонта и местным признакам.

Тема 6.4. Ориентирование карты по компасу.

Практика: ориентирование карты по компасу.

Тема 6.5. Измерение расстояния по карте.

Практика: измерение расстояния по карте.

Тема 6.6. Определение азимута.

Практика: что такое азимут? Обучение навыкам определения азимута. Движение по азимуту.

Тема 6.7. Зарисовка топографических знаков.

Практика: зарисовка топографических знаков; развитие умения читать топографические карты.

Раздел 7. Физическая подготовка туриста.

Тема 7.1. Значение физической подготовки для туриста.

Теория: значение физической подготовки для туриста; сила, ловкость, выносливость – основные критерии физической готовности.

Тема 7.2. Физическая и морально-психологическая подготовка туриста.

Теория: физическая и морально-психологическая подготовка туриста; установка «я справлюсь и смогу».

Тема 7.3. Закаливание, комплекс упражнений зарядки.

Теория: закаливание детского организма; основные виды закаливания; разработка комплекса упражнений зарядки.

Тема 7.4-7.8. Сдача нормативов по физической подготовке.

Практика: ходьба; длительный бег; бег с препятствиями и по пересечённой местности; минутный бег; эстафеты; кросс 1500 метров; кросс по пересечённой местности 1000 метров; ходьба с рюкзаком весом 3 кг; быстрая ходьба с переноской пострадавшего; челночный бег на подъём и спуск; всевозможные прыжки и многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений; толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Тема 7.9. Туристические упражнения прикладного многоборья.

Практика: установка палатки, вязка узлов, работа со специальным туристическим снаряжением.

Тема 7.10-7.11. Сдача нормативов по физической подготовке.

Практика: прыжок в длину и высоту; опорные прыжки; прыжки в глубину с гимнастической лестницы; упражнения на гимнастических снарядах; упражнения

акробатические, на гимнастической стенке, с предметами; пружинистые приседания в положении выпада.

Тема 7.12. Подвижные игры.

Практика: эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений: «Тоннель», «Сквозь обруч».

Тема 7.13-7.14. Спортивные игры.

Практика: игра в футбол и волейбол.

Раздел 8. Первая доврачебная помощь.

Тема 8.1. Личная гигиена туриста.

Теория: личная гигиена туриста, обувь, уход за ногами и обувью во время похода, гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде. Купание в походе, значение водных процедур.

Тема 8.2. Состав походной медицинской аптечки.

Теория: состав походной медицинской аптечки; показания и противопоказания лекарственных препаратов; личная аптечка туриста, индивидуальные лекарственные препараты при хронических заболеваниях; первая доврачебная помощь пострадавшему; виды и способы транспортировки пострадавшего.

Тема 8.3-8.4. Оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах.

Практика: оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах (вывих, ушиб, растяжение, тепловой удар, обморок и др.).

Тема 8.5. Транспортировка пострадавшего.

Практика: транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок из подручного материала.

Раздел 9. Туристическое снаряжение.

Тема 9.1. Общее туристическое снаряжение.

Теория: общее туристическое снаряжение: групповое, личное, специальное; типы различных видов снаряжения, их преимущества и недостатки; требования к снаряжению: лёгкость, прочность, удобство в пользовании.

Тема 9.2. Типы рюкзаков, спальных мешков, их достоинства и недостатки.

Теория: типы рюкзаков, спальных мешков, их достоинства и недостатки; правила укладки рюкзака; уход за снаряжением и ремонт; варочная посуда и костровые приспособления; теплоизоляционные коврики; ремонтный набор; типы палаток, их достоинства и недостатки; знакомство со специальным снаряжением: верёвки, карабины, страховочные системы.

Тема 9.3. Подготовка к походу.

Практика: подготовка к походу; получение и распределение снаряжения.

Тема 9.4. Укладка рюкзака.

Практика: виды рюкзаков; правила укладки рюкзака.

Тема 9.5. Установка различных видов палаток.

Практика: виды палаток, их достоинства и недостатки; основные правила установки палатки.

Тема 9.6. Различные виды карабинов, работа с ними.

Практика: знакомство с автоматическими карабинами; страховочными системами (грудная и поясная); спусковыми устройствами; «Жумарами».

Раздел 10. Техника преодоления препятствий.

Тема 10.1. Основные понятия техники туризма.

Теория: основные понятия техники туризма, характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, завалы.

Тема 10.2. Техника преодоления препятствий.

Теория: знакомство с техникой преодоления препятствий; меры безопасности при преодолении препятствий.

Тема 10.3. Страховка и самостраховка.

Практика: знакомство со страховкой и самостраховкой.

Тема 10.4-10.6. Приёмы преодоления всевозможных препятствий.

Практика: отработка в помещении и на местности различных приёмов преодоления всевозможных препятствий.

Тема 10.7. Зачётный поход.

Практика: однодневный поход по родному краю; краеведение

Предполагаемые результаты:

учащиеся должны:

знать: основы топографии и ориентирования

уметь: передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;

ориентироваться по карте и компасу;

оказывать

первую медицинскую помощь;

организовывать походный быт, составлять смету и раскладку продуктов;

владеть:

способами оказания первой помощи;

правилами поведения в природе

иметь общие представления о Петровском районе и с. Петровское

Методическое обеспечение программы

1 год обучения

№ п/п	Название раздела	Форма занятия	Приёмы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение.	Формы подведения итогов
1.	Введение в образовательную программу.	Теоретическое	Словесный, наглядно-иллюстративный. Инструктаж	Иллюстрации, плакаты	Беседа. Тестирование
2.	Знакомство с картой области и района. История Петровского района. Краеведческая работа в походе.	Лекция, экскурсия	Словесные: рассказ, объяснение, беседа. Наглядные: показ наглядных пособий	Карта Тамбовской области и Петровского района	Оформление отчёта
3.	Организация и подготовка путешествий.	Теоретическое, практическое	Словесные: рассказ, объяснение, беседа. Наглядные: показ	Палатки, рюкзаки, туристское снаряжение	Установка палатки и укладка рюкзака на время

			наглядных пособий. Обучение		
4.	Организация и проведение путешествий.	Поход, экскурсия	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: обучение	Палатки, рюкзаки, туристское снаряжение	Отчёт о путешествии. Фотоальбом
5.	Подведение итогов путешествий. Ориентирование в походе.	Круглый стол	Словесные: рассказ, объяснение, беседа	Компьютер, фотоаппарат	Слайдовая презентация
6.	Топографическая подготовка туриста.	Теоретическое, практическое	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: обучение	Компасы, топографические и географические карты	Зачёт. Рисунки топографических знаков
7.	Физическая подготовка туриста.	Учебно-тренировочное занятие	Частично-регламентированные упражнения	Секундомер, спортивные снаряды, мячи, скакалки и т.д.	Тестирование уровня физической подготовки.
8.	Первая доврачебная помощь.	Беседа	Частично – поисковый, исследовательский	Гербарий лекарственных растений, аптечка	Письменный опрос, сбор гербариев. Викторина «Аптека под ногами».
9.	Туристическое снаряжение.	Беседа. Игра с карточками «Упакуем походный рюкзак»	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: обучение	Туристское снаряжение	Зачёт. Укладка рюкзака на время.
10.	Техника преодоления препятствий.	Лекция	Словесные: рассказ, объяснение.	Иллюстрации, плакаты	Преодоление естественных препятствий на местности

Содержание программы

II ступень обучения (базовый уровень)

2 год обучения

Задачи:

Образовательные:

Привитие туристических приемов и навыков;
 Приобщение к исследовательской поисковой работе;
 Применение экологических знаний;
 Практическое применения ОБЖ;

Развивающие:

Укрепление здоровья детей.

Формирование положительного эмоционального заряда психологической уравновешенности для успешного осуществления учебного процесса.

Воспитательные:

создание условий для нравственного становления обучающихся;

способствование воспитанию нравственности, поведенческих норм в условиях уважения к правам и свободам человека;

создание условий для мотивации к социально-значимой деятельности;

создание благоприятного психологического климата, снижения уровня тревожности в детском коллективе.

Учебный план

№ п/п	Название раздела/темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
1.	Природа Петровского района. Краеведческая работа в походе.	4	4	-	
1.1.	Природные особенности Петровского района.	2	2		Зачет
1.2.	Основные объекты экскурсий.	2	2		Зачет
2.	Организация и проведение велопоходов.	44	6	38	
2.1.	Движение по маршруту на велосипедах.	6	6		Практическая часть
2.2.	Музей истории с. Дубовое.	8		8	Экскурсия
2.3.	Диалектные слова и выражения жителей с. Покровское.	8		8	Исследовательская работа
2.4.	Умирающая деревня.	8		8	Экскурсия
2.5.	Фольклор: частушки, песни, прибаутки.	14		14	Практическая работа
3.	Подведение итогов путешествий.	10	2	8	
3.1.	Составление отчёта о походе.	2	2		Практическая работа
3.2.	Обсуждение и разбор походов. Оформление фотоальбома.	8		8	Опрос. Практическая работа
4.	Обеспечение безопасности при передвижении по различным формам рельефа.	10	4	6	
4.1.	Особенности естественных и искусственных опасностей для туристов.	4	4		Практическая работа

4.2.	Работа с верёвкой, тросом.	2		2	Практическая работа
4.3.	Изучение техники и отработка страховки и само страховки.	4		4	Практическая работа
5.	Топографическая подготовка туриста. Ориентирование в походе.	14	2	12	
5.1.	Топографическая карта и виды ориентирования.	2	2		Практическая работа
5.2.	Зарисовка топографических знаков.	4		4	Практическая работа
5.3.	Чтение топографических карт.	4		4	Практическая работа
5.4.	Топографический диктант.	2		2	Практическая работа
5.5.	Определение расстояния до недоступного предмета.	2		2	зачет
6.	Физическая подготовка туриста	22	2	20	
6.1.	Значение физической подготовки для туриста.	2	2		Опрос
6.2.	Сдача нормативов по физической подготовке.	10		10	Практическая работа
6.3.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой.	2		2	Практическая работа
6.4.	Лазание по деревьям, хождение по крутым склонам.	2		2	Практическая работа
6.5.	Спортивные игры: футбол, волейбол.	2		2	Практическая работа
6.6.	Подвижные игры: «Подхвати мяч», «Бой петухов», эстафеты.	4		4	Практическая работа
7.	Первая доврачебная помощь. Зелёная аптека.	14	2	12	
7.1.	Личная гигиена туриста.	2	2		Опрос
7.2.	Оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах.	4		4	Практическая работа
7.3.	Транспортировка пострадавшего.	2		2	Практическая работа
7.4.	Знакомство с дикорастущими съедобными и ядовитыми растениями.	6		6	Тестирование
8.	Туристская техника.	16	2	14	
8.1.	Узлы и их значение, различные виды переправ.	2	2		тест
8.2.	Подъём спортивным способом при помощи «схватывающего узла».	4		4	Практическая работа
8.3.	Спуск спортивным способом.	4		4	Практическая работа
8.4.	Переправы с наведением перил.	4		4	Практическая работа
8.5.	Зачёт по теме «Туристская	2		2	зачет

	техника».				
9.	Общественно полезная работа в походе.	10	2	8	
9.1.	Для чего нужна общественно полезная работа в походе.	2	2		тест
9.2.	Однодневный поход по родному краю.	8		8	поход
	Итого	144	28	116	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Природа Петровского района. Краеведческая работа в походе.

Тема 1.1. Природные особенности Петровского района.

Теория: природные особенности Петровского района, возможности родного края для проведения экскурсий, походов, экспедиций.

Тема 1.2. Основные объекты экскурсий.

Теория: природные особенности Петровского района, возможности родного края для проведения экскурсий, походов, экспедиций. Изучение культурного наследия села Петровского.

Раздел 2. Организация и проведение велопоходов.

Тема 2.1.-2.3. Движение по маршруту на велосипедах.

Теория: движение по маршруту на велосипедах, правильное движение на велосипедах по шоссе (строй, темп), техника преодоления естественных препятствий, страховка и самостраховка во время движения на велосипедах, обеспечение безопасности во время похода, причины возникновения опасности, правила поведения туристов во время велопохода в лесу, во время грозы.

Тема 2.4. Музей истории с. Дубовое.

Практика: однодневный велопоход в с. Дубовое. Посещение музея, движение цепочкой, правила и режим велопохода, фотосъёмка достопримечательностей села.

Тема 2.5. Диалектные слова и выражения жителей с. Покровское.

Практика: однодневный велопоход в с. Покровское. Встреча с жителями села, сбор диалектных слов и выражений жителей с. Покровского, преодоление естественных препятствий, страховка и самостраховка, фотосъёмка в походе.

Тема 2.6. Умирающая деревня.

Практика: однодневный велопоход в д. Новая Васильевка. Встреча с жителями деревни, выявление причин умирающей деревни, составление, описание маршрута и интересных объектов, фотосъёмка природных объектов деревни.

Тема 2.7. Фольклор: частушки, песни, прибаутки..

Практика: Двухдневный велопоход в д. Старая Васильевка. Движение цепочкой, правила и режим велопохода, преодоление естественных препятствий, страховка и самостраховка, правильное расположение днёвки, составление, описание маршрута и интересных объектов, фотосъёмка, фотографии на заданную тему.

Раздел 3. Подведение итогов путешествий.

Тема 3.1. Составление отчёта о походах.

Теория: обсуждение походов, просмотр походных фотографий, составление отчёта о походе, исследовательская работа в походе.

Тема 3.2- 3.5. Обсуждение и разбор походов. Оформление фотоальбома.

Практика: оформление фотоальбома, обсуждение походов, разбор походов.

Раздел 4. Обеспечение безопасности при передвижении по различным формам рельефа.

Тема 4.1.-4.2. Особенности естественных и искусственных опасностей для туристов.

Теория: особенности естественных и искусственных опасностей для туристов, обязанности ведущего и замыкающего.

Тема 4.3. Работа с верёвкой, тросом.

Практика: значение верёвки в походе, техника вязания узлов.

Тема 4.4.- 4.5. Изучение техники и отработка страховки и само страховки.

Практика: значение верёвки в походе, техника вязания узлов, работа с верёвкой, тросом, изучение техники использования верёвки в походе и отработка страховки и само страховки.

Раздел 5. Топографическая подготовка туриста. Ориентирование в походе.

Тема 5.1. Топографическая карта и виды ориентирования.

Теория: знакомство с топографической картой и условными топографическими знаками, измерение на местности, виды ориентирования.

Тема 5.2. – 5.3. Зарисовка топографических знаков.

Практика: ознакомление с топографическими знаками, развитие умения выполнять зарисовки топографических знаков на местности.

Тема 5.4. – 5.5. Чтение топографических карт.

Практика: дальнейшее ознакомление с топографическими знаками, развитие умения выполнять зарисовки топографических знаков на местности, обучение чтению топографических карт.

Тема 5.6. Топографический диктант.

Практика: закрепление знания топографических знаков, умения выполнять их зарисовки.

Тема 5.7. Определение расстояния до недоступного предмета.

Практика: закрепление знания топографических знаков, умения выполнять их зарисовки, совершенствование умений в чтении топографической карты, обучение навыкам определения расстояния до недоступного предмета.

Раздел 6. Физическая подготовка туриста.

Тема 6.1. Значение физической подготовки для туриста.

Теория: значение физической подготовки для туриста, физическая и морально-психологическая подготовка туриста, закаливание, комплекс упражнений зарядки.

Тема 6.2.- 6.6. Сдача нормативов по физической подготовке.

Практика: Прыжки со скакалкой (30-50 раз), кросс 2000 метров, ходьба с рюкзаком весом 4 кг, быстрая ходьба с переноской пострадавшего до 300 м., челночный бег на подъём и спуск, лазание по шесту, канату, гимнастической стенке, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами, опорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения в парах, прыжок в длину и высоту, опорные прыжки, прыжки в глубину, с гимнастической лестницы, элементы акробатики.

Тема 6.7. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой.

Практика: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Тема 6.8. Лазание по деревьям, хождение по крутым склонам.

Практика: лазание по деревьям, хождение по крутым травянистым, осыпным склонам, упражнения с верёвками, узлы, отработка страховки и самостраховки, спуски и подъёмы различной крутизны.

Тема 6.9. – 6.10. Спортивные игры.

Практика: игра в футбол и волейбол, правила, техника, правила безопасности.

Тема 6.11. Подвижные игры.

Практика: подвижные игры: «Подхвати мяч», «Бой петухов», эстафеты.

Раздел 7. Первая доврачебная помощь.

Тема 7.1. Личная гигиена туриста.

Теория: личная гигиена туриста, купание в походе, значение водных процедур, состав походной медицинской аптечки, первая доврачебная помощь пострадавшему, виды и способы транспортировки пострадавшего.

Тема 7.2. – 7.3. Оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах.

Практика: оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах (порез, укол об острый предмет, укус, перегрев на солнце, обморок и др.).

Тема 7.4. Транспортировка пострадавшего.

Практика: изготовление носилок из подручного материала, транспортировка пострадавшего.

Тема 7.5.- 7.7. Знакомство с дикорастущими съедобными и ядовитыми растениями.

Практика: знать и уметь различать на рисунках, в походе лекарственные и опасные растения, использование и применение лекарственных растений, гербарий лекарственных растений родного края.

Раздел 8. Туристская техника.

Тема 8.1. Узлы и их значение, различные виды переправ.

Теория: вязка узлов, узлы и их значение, различные виды переправ, грудная обвязка и страховочная система, подъёмы и спуски спортивным способом.

Тема 8.2.- 8.3. Подъём спортивным способом при помощи «схватывающего узла».

Практика: повторения вязки «схватывающего узла», отработка подъёма спортивным способом при помощи «схватывающего узла».

Тема 8.4- 8.5. Спуск спортивным способом.

Практика: повторение вязки различных узлов, отработка спуска спортивным способом.

Тема 8.6.- 8.7. Переправы с наведением перил.

Практика: техника безопасности при переправе через малые реки, переправы с наведением перил.

Тема 8.8. Зачёт по теме «Туристское снаряжение».

Практика: тест по теме «Туристское снаряжение».

Раздел 9. Общественно полезная работа в походе.

Тема 9.1. Для чего нужна общественно полезная работа в походе.

Теория: правильная постановка целей и задач, для чего нужна общественно полезная работа в походе.

Тема 9.2. Однодневный поход по родному краю.

Практика: культура поведения в походе, составление дневников по работе, фотоматериал.

Предполагаемые результаты

учащиеся должны:

знать:

об оказании первой помощи при неотложных и терминальных состояниях;

уметь:

различать лекарственные и ядовитые растения;

выполнять различные вязки узлов;

самостоятельно переправы;

однодневный поход;

отчёты о походах

владеть:

навыками ориентирования на местности.

наводить
организовать
оформлять фотоальбомы,

Методическое обеспечение программы 2 год обучения

№ п/п	Название раздела	Форма занятия	Приёмы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение.	Формы подведения итогов
1.	Природа Петровского района. Краеведческая работа в походе.	Теоретическое	Словесный, наглядно-иллюстративный. Инструктаж	Иллюстрации, плакаты	Беседа. Тестирование
2.	Организация и проведение велопоходов.	Поход, экскурсия	Словесные: рассказ, объяснение, беседа. Наглядные: показ наглядных пособий	Велосипеды, рюкзаки, палатки, туристское снаряжение	Оформление отчёта
3.	Подведение итогов путешествий.	Диспут	Словесные: рассказ, объяснение, беседа	Компьютер, фотоаппарат	Слайдовая презентация
4.	Обеспечение безопасности при передвижении по различным формам рельефа.	Поход, экскурсия	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: обучение	Палатки, рюкзаки, туристское снаряжение	Отчёт о путешествии. Фотоальбом
5.	Топографическая подготовка туриста. Ориентирование в походе.	Круглый стол	Словесные: рассказ, объяснение, беседа	Компьютер, фотоаппарат	Слайдовая презентация
6.	Физическая подготовка	Учебно-тренировочные	Частично-регламентированные	Секундомер, спортивные	Тестирование уровня

	туриста	нировочное занятие	рованные упражнения	снаряды, мячи, скакалки и т.д.	физической подготовки.
7.	Первая доврачебная помощь. Зелёная аптека.	Учебно-тренировочное занятие	Частично-регламентированные упражнения	Секундомер, носилки, аптечка, гербарий лекарственных растений	Тестирование «Аптека под ногами», зарисовки лекарственных растений
8.	Туристская техника.	Беседа, практические занятия	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: обучение	Туристское снаряжение	Зачёт. Тестирование.
9.	Общественно полезная работа в походе.	Беседа, практические занятия	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: обучение	Ремонтный набор	Практические задания

Содержание программы

III ступень обучения (углубленный уровень)

3 год обучения

Задачи:

Образовательные:

формирование лидерских качеств;
формирование психологической и коммуникативной культуры.
формирование навыков руководства и умений руководителя

Развивающие:

развитие аналитического и критического мышления;
развитие самооценки, навыков работы в группе, в команде;
развитие эмоциональной устойчивости в сложных жизненных ситуациях, воли и настойчивости;
развитие поведения и установок на самостоятельное решение в критических ситуациях;

Воспитательные:

создание условий для нравственного становления обучающихся;
создание условий для мотивации к достижению цели;
создание благоприятного психологического климата, снижения уровня тревожности в детском коллективе.

Учебный план

№ п/п	Название раздела/темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
-------	-----------------------	-------------	--------	----------	-----------------------------

1.	Изучение водных объектов Петровского района. Краеведческая работа в походе.	8	2	6	
1.1.	Озёра, пруды, реки, находящиеся на территории Петровского района.	2	2		тест
1.2.	Зарисовка озёр.	2		2	выполнение задания
1.3.	Измерение ширины и глубины озёр и рек.	2		2	выполнение задания
1.4.	Переправы через реки.	2		2	выполнение задания
2.	Организация и подготовка путешествий.	8	2	6	
2.1.	Инструкция по организации и проведению туристических походов.	2	2		тест
2.2.	Установка палатки, укладка рюкзака.	2		2	зачет
2.3.	Закупка, расфасовка, укладка продуктов.	2		2	выполнение задания
2.4.	Подготовка походной документации.	2		2	выполнение задания
3.	Организация и проведение путешествий.	54	2	52	
3.1.	Движение по заданному маршруту.	2	2		выполнение задания
3.2.	История создания музея истории Петровского района.	8		8	реферат
3.3.	Растительный и животный мир родного края.	8		8	тест
3.4.	Герои ВОВ родного края.	8		8	тест
3.5.	Природные парки	14		14	тест
3.6.	Места боевой славы.	14		14	тест
4.	Подведение итогов путешествия.	4	2	2	
4.1.	Обсуждение походов, просмотр походных фотографий, составление отчёта о походе, итоги исследовательской работы в походе.	2	2		оформление стенда
4.2.	Оформление фотоальбома.	2		2	фотоальбом
5.	Элементы спасательных работ.	10	2	8	
5.1.	Способы транспортировки при различных травмах.	2	2		тест
5.2.-5.3.	Отработка способов транспортировки при различных травмах,	4		4	выполнение задания

	сигналы бедствия.				
5.4. – 5.5	Отработка способов выживания в экстремальных условиях.	4		4	выполнение задания
6.	Топографическая подготовка туриста.	10	2	8	
6.1.	Топографическая карта и условные топографические знаки.	2	2		тест
6.2.- 6.3	Зарисовка и чтение топографических карт.	4		4	тест
6.4.	Топографический диктант.	2		2	диктант
6.5.	Копировка карт.	2		2	выполнение задания
7.	Физическая подготовка туриста.	20	2	18	
7.1.	Спортивно-оздоровительная подготовка туриста.	2	2		тест
7.2.- 7.7.	Сдача нормативов по физической подготовке.	12		12	зачет
7.8.- 7.9.	Спортивные игры: футбол, волейбол.	4		4	зачет
7.10.	Подвижные игры.	2		2	зачет
8.	Парковое ориентирование.	10	2	8	
8.1.	Парковое ориентирование.	2	2		выполнение задания
8.2.- 8.3.	Составление карт.	4		4	выполнение задания
8.4.- 8.5.	Организация и судейство соревнований по спортивному ориентированию.	4		4	тест
9.	Лыжные походы.	20	4	16	
9.1.	Уход за снаряжением, техника безопасности при ходьбе на лыжах.	2	2		тест
9.2.	Тропление лыжни.	2	2		выполнение задания
9.3.- 9.4.	Походы по родному краю.	16		16	экскурсия, поход
	Итого	144	17	127	

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Изучение родного края.

Тема 1.1. Озёра, пруды, реки, находящиеся на территории Петровского района.

Теория: изучение озёр, прудов, рек, находящихся на территории Петровского района, изучение переправ через реки (в брод, над водой, по воде, вплавь), краеведение.

Тема 1.2. Зарисовка озёр.

Практика: Обучение умениям зарисовывать правильно озёра, краеведение.

Тема 1.3. Измерение ширины и глубины озёр и рек.

Практика: Обучение умениям измерять ширину и глубину озёр и рек, краеведение.

Тема 1.4. Переправы через реки.

Практика: совершенствование умений измерять ширину и глубину озёр и рек, ознакомление с различными видами переправ через реки: в брод, по воде, над водой, вплавь, страховка и самостраховка.

Раздел 2. Организация и подготовка путешествий.

Тема 2.1. Инструкция по организации и проведению туристических походов.

Теория: инструкция по организации и проведению туристических походов (однодневных и двухдневных), подбор группы, определение целей и района похода, сбор сведений о районе похода, разработка маршрута, составление плана подготовки маршрута, плана графика похода, сметы расходов, основные меры безопасности при плохой видимости, при дожде и ветре.

Тема 2.2. Установка палатки, укладка рюкзака.

Практика: виды палаток, их назначение, виды рюкзаков, их назначение, установка палатки, укладка рюкзака.

Тема 2.3. Закупка, расфасовка, укладка продуктов.

Практика: гигиена питания в турпоходе, продукты, закупка продуктов и их расфасовка, правила укладки продуктов в рюкзак.

Тема 2.4. Подготовка походной документации.

Практика: разработка плана-графика похода, карты путешествия, правила копирования карты.

Раздел 3. Организация и проведение путешествий.

Тема 3.1. Движение по заданному маршруту.

Теория: движение по маршруту, движение в лесу через кустарники и завалы, сложность движения в густом лесу, движение по заболоченной местности, движение в лесу через кустарники и завалы, сложность движения в густом лесу, движение по заболоченной местности, техника преодоления рек, страховка и самостраховка, обеспечение безопасности во время похода.

Тема 3.2. История создания музея истории Петровского района.

Практика: однодневный поход в музей истории Петровского района. Выполнение общественных поручений и заданий в походе, фотосъёмка.

Тема 3.3. Растительный и животный мир родного края.

Практика: однодневный поход в лес. Изучение растительного и животного мира Петровского района, работа с картами и компасом, зарисовка топографических карт, фотосъёмка природных объектов.

Тема 3.4. Герои ВОВ родного края.

Практика: однодневный велопоход к местам памяти героев ВОВ села Песковатка, села Крутое, села Тынково. Встречи с жителями сёл, составление, описание маршрута и интересных объектов, фотосъёмка памятных мест, сторожилов сёл.

Тема 3.4. Природные парки.

Практика: двухдневный велопоход в с. Успеновка. Памятники природы, фотосъёмка природных объектов, краеведение в походе.

Тема 3.5. Места боевой славы.

Практика: Двухдневный велопоход в с. Сестрёнка. Встреча с жителями села, выступление агитбригады, фотосъёмка памятных мест села, сторожилов, фольклор.

Раздел 4. Подведение итогов походов, путешествий.

Тема 4.1. Обсуждение походов.

Теория: обсуждение походов, просмотр, отбор походных фотографий, правила составления отчёта о походе, оформление фотоальбома, исследовательская работа в походе.

Тема 4.2. Оформление фотоальбома, слайдовой презентации.

Практика: оформление фотоальбома, слайдовой презентации, обсуждение походов, разбор походов.

Раздел 5. Элементы спасательных работ.

Тема 5.1. Способы транспортировки при различных травмах.

Теория: изготовление носилок из подручного материала для переноски пострадавшего, способы транспортировки больного при различных травмах, сигналы бедствия, способы выживания в экстремальных условиях.

Тема 5.2.- 5.3. Отработка способов транспортировки при различных травмах, сигналы бедствия.

Практика: отработка способов транспортировки при различных травмах, сигналы бедствия, изготовление носилок из подручного материала для переноски пострадавшего.

Тема 5.4.- 5.5. Отработка способов выживания в экстремальных условиях.

Практика: изготовление носилок из подручного материала для переноски пострадавшего, способы транспортировки больного при различных травмах, сигналы бедствия, способы выживания в экстремальных условиях.

Раздел 6. Топографическая подготовка туриста.

Тема 6.1. Топографическая карта и условные топографические знаки.

Теория: топографическая карта и условные топографические знаки, измерение на местности, чтение карт-схем и работа с ними.

Тема 6.2.- 6.3. Зарисовка и чтение топографических карт.

Практика: зарисовка топографических знаков, чтение топографических карт, копировка карт.

Тема 6.4. Топографический диктант.

Практика: закрепление знания топографических знаков, умения выполнять их зарисовки.

Раздел 7. Физическая подготовка туриста.

Тема 7.1. Спортивно-оздоровительная подготовка туриста.

Теория: физическая и морально-психологическая подготовка туриста, закаливание, комплекс упражнений зарядки, спортивно-оздоровительная подготовка туриста.

Тема 7.2.- 7.7. Сдача нормативов по физической подготовке.

Практика: ходьба, длительный бег, бег с препятствиями и по пересеченной местности, минутный бег, эстафеты с продолжительными этапами, кроссовая подготовка (девушки – 2000 м., юноши - 3000 м.), круговая тренировка, лыжные гонки (5-6 км), ходьба с рюкзаком весом 6 - 7 кг, лыжные гонки с рюкзаком до 2 км, подъёмы и спуски бегом, туристические упражнения прикладного многоборья: установка палатки на время, вязка узлов, работа со специальным туристическим снаряжением, подтягивание на перекладине (юноши-18-22 раза), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки).

Тема 7.8.- 7.9. Спортивные игры.

Практика: игра в футбол и волейбол, правила игры.

Тема 7.10. Подвижные игры.

Практика: подвижные игры: «Гонка мячей», «Минное поле», «Возьми кегли», «Меж двух огней». «Эстафеты футболистов».

Раздел 8. Парковое ориентирование.

Тема 8.1. Парковое ориентирование.

Теория: парковое ориентирование – один из видов ориентирования, место проведения, правила организации и проведения паркового ориентирования.

Тема 8.2- 8.3. Составление карт.

Практика: отработка умений составлять карты по спортивному ориентированию, составление карты.

Тема 8.4.- 8.5. Организация и судейство соревнований по спортивному ориентированию.

Практика: правила организации соревнований по спортивному ориентированию, их судейство.

Раздел 9. Лыжные походы.

Тема 9.1. Уход за снаряжением.

Теория: уход за лыжным снаряжением, техника безопасности при ходьбе на лыжах.

Тема 9.2. Тропление лыжни.

Теория: тропление лыжни, защита от ветра и снега, движение в строю на лыжном маршруте и отдых на малых привалах.

Тема 9.3.- 9.4. Походы по родному краю.

Практика: подбор лыж и снаряжения, отработка умений использования различных видов смазки лыж при различной температуре, отработка спусков и подъёмов на лыжах

Предполагаемые результаты

учащиеся должны:

знать:

применять способы транспортировки пострадавшего;

уметь:

- выживать в экстремальных условиях;
- определять размеры водоёмов;
- самостоятельно участвовать и проводить парковое ориентирование.
- применять различные переправы через реки;
- применять свои знания в различных соревнованиях;

владеть:

навыками, необходимым для выживания в экстремальных условиях.

Методическое обеспечение программы

3 год обучения

№ п/п	Название раздела	Форма занятия	Приёмы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение.	Формы подведения итогов
1.	Изучение водных объектов Петровского района.	Экскурсия	Словесные: рассказ, объяснение, беседа.	Карта Петровского района	Фотографии, зарисовки озёр

	Краеведческая работа в походе.				
2.	Организация и подготовка путешествий.	Теоретическое, практическое	Словесные: рассказ, объяснение, беседа. Наглядные: показ наглядных пособий. Обучение	Палатки, рюкзаки, туристское снаряжение	Установка палатки и укладка рюкзака на время
3.	Организация и проведение путешествий.	Поход, экскурсия	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: обучение	Палатки, рюкзаки, туристское снаряжение	Отчёт о путешествии. Фотоальбом
4.	Подведение итогов путешествия.	Беседа	Словесные: рассказ, объяснение, беседа	Компьютер, фотоаппарат	Слайдовая презентация
5.	Элементы спасательных работ.	Беседа, практические занятия	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: обучение	Туристское снаряжение	Зачёт. Тестирование.
6.	Топографическая подготовка туриста.	Круглый стол	Словесные: рассказ, объяснение, беседа	Компьютер, фотоаппарат	Слайдовая презентация
7.	Физическая подготовка туриста.	Учебно-тренировочное занятие	Частично-регламентированные упражнения	Секундомер, спортивные снаряды, мячи, скакалки и т.д.	Тестирование уровня физической подготовки.
8.	Парковое ориентирование.	Практическое, соревнование	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: обучение	Компасы, карты, маршрутные листы	Личное первенство
9.	Лыжные походы.	Поход	Словесные: рассказ, объяснение, беседа. Наглядные: показ наглядных пособий	Лыжи, туроборудование и снаряжение	Отчёт, фотографии

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»

2.1 Календарный учебный график

Количество учебных недель – 108

Количество учебных дней – 216

Начало занятий групп первого года обучения – с 15 сентября, окончание занятий – 31 мая.

**Календарно-учебный график
1 год обучения**

№	Число, месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				2	Введение в образовательную программу.		
1.1	15.09	15.00 - 16.40	групповая	2	Беседа о туризме и о работе кружка. Техника безопасности	230	тестирование
2				6	Изучение родного края		
2.1	18.09	15.00 - 16.40	групповая	2	Физико-географическое положение области, района.	230	зачет
2.2	22.09	15.00 - 16.40	групповая	2	Составление путевого дневника.	230	зачет
2.3	25.09	15.00 - 16.40	групповая	2	Оформление отчёта.	230	зачет
3				6	Организация и подготовка путешествий.		
3.1	29.09	15.00 - 16.40	групповая	2	Инструкция по организации и проведению туристических походов, путешествий.	230	зачет
3.2	02.10	15.00 - 16.40	групповая	2	Установка палатки, укладка рюкзака.	230	выполнение задания
3.3	06.10	15.00 - 16.40	групповая	2	Подготовка походной документации.	230	зачет

4				40	Организация и проведение путешествий.		
4.1	09.10	15.00 - 16.40	группова я	2	Движение по маршруту, нормы переходов, строй, темп, режимы.	230	выполнение задания
4.2	13.10	15.00 - 16.40	группова я	2	Движение по заболоченной местности.	230	выполнение задания
4.3	16.10	15.00 - 16.40	группова я	2	Обеспечение безопасности.	230	выполнение задания
4.4	20.10	15.00 - 16.40	группова я	2	Составление, описание маршрута и интересных объектов.	230	выполнение задания
4.5	23.10	15.00 - 16.40	группова я	2	История памятника Великому почину краснодобровольцев «Тамбовский колхозник».	230	выполнение задания
4.6	27.10 30.10 03.11 06.11	15.00 - 16.40	группова я	8	Движение цепочкой, правила и режим пешего движения.	230	выполнение задания
4.7	10.11	15.00 - 16.40	группова я	2	Наши земляки в годы ВОВ.	230	зачет
4.8	13.11 17.11 20.11 24.11	15.00 - 16.40	группова я	8	Страховка и самостраховка в походе.	230	выполнение задания
4.9	27.11	15.00 - 16.40	группова я	2	Эхо Чернобыля.	230	
4.10	01.12 04.12 08.12 11.12	15.00 - 16.40	группова я	8	Работа с картами и компасом.	230	выполнение задания
4.11	15.12	15.00 - 16.40	группова я	2	История памятника «Танкист и колхозник».	230	оформление стенда
5				6	Подведение итогов путешествий. Ориентирование в походе.		
5.1	18.12	15.00 - 16.40	группова я	2	Обсуждение походов.	230	
5.2	22.12 25.12	15.00 - 16.40	группова я	4	Оформление	230	выставка

					фотоальбома.		
6				14	Топографическая подготовка туриста.		
6.1	29.12	15.00 - 16.40	групповая	2	Устройство и типы компасов.	230	зачет
6.2	12.01	15.00 - 16.40	групповая	2	Масштаб. Виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.	230	зачет
6.3	15.01	15.00 - 16.40	групповая	2	Ориентирование по сторонам горизонта, по местным признакам.	230	выполнение задания
6.4	19.01	15.00 - 16.40	групповая	2	Ориентирование карты по компасу.	230	выполнение задания
6.5	22.01	15.00 - 16.40	групповая	2	Измерение расстояния по карте.	230	выполнение задания
6.6	26.01	15.00 - 16.40	групповая	2	Определение азимута.	230	выполнение задания
6.7	29.01	15.00 - 16.40	групповая	2	Зарисовка топографических знаков.	230	выполнение задания
7				28	Физическая подготовка туриста.		
7.1	02.02	15.00 - 16.40	групповая	2	Значение физической подготовки для туриста.	230	
7.2	05.02	15.00 - 16.40	групповая	2	Физическая и морально-психологическая подготовка туриста.	230	
7.3	09.02	15.00 - 16.40	групповая	2	Закаливание, комплекс упражнений зарядки.	230	зачет
7.4	12.02 16.02 19.02 26.02 02.03	15.00 - 16.40	групповая	10	Сдача нормативов по физической подготовке.	230	зачет
7.5	05.03	15.00 - 16.40	групповая	2	Туристические упражнения прикладного многоборья (установка	230	зачет

					палатки, вязка узлов, работа со специальным туристическим снаряжением).		
7.6	09.03 12.03	15.00 - 16.40	группова я	4	Сдача нормативов по физической подготовке.	230	зачет
7.7	16.03	15.00 - 16.40	группова я	2	Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. «Тоннель», «Сквозь обруч».	230	выполнение задания
7.8	19.03 23.03	15.00 - 16.40	группова я	4	Спортивные игры: футбол, волейбол.	230	зачет
8				10	Первая доврачебная помощь.		
8.1	26.03	15.00 - 16.40	группова я	2	Личная гигиена туриста.	230	тест
8.2	30.03	15.00 - 16.40	группова я	2	Состав походной медицинской аптечки.	230	тест
8.3	02.04 06.04	15.00 - 16.40	группова я	4	Оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах.	230	тест
8.4	09.04	15.00 - 16.40	группова я	2	Транспортировка пострадавшего.	230	выполнение задания
9				12	Туристическое снаряжение.		
9.1	13.04	15.00 - 16.40	группова я	2	Общее туристическое снаряжение.	230	тест
9.2	16.04	15.00 - 16.40	группова я	2	Типы рюкзаков, спальных мешков, палаток их достоинства и недостатки.	230	зачет
9.3	20.04	15.00 - 16.40	группова я	2	Подготовка к походу.	230	выполнение задания
9.4	23.04	15.00 - 16.40	группова я	2	Укладка рюкзака.	230	зачет
9.5	27.04	15.00 -	группова	2	Установка различных	230	выполнен

		16.40	я		видов палаток.		ие задания
9.6	30.04	15.00 - 16.40	группова я	2	Различные виды карабинов, работа с ними.	230	зачет
10				20	Техника преодоления препятствий.		
10.1	07.05	15.00 - 16.40	группова я	2	Основные понятия техники туризма.	230	зачет
10.2	11.05	15.00 - 16.40	группова я	2	Техника преодоления препятствий.	230	зачет
10.3	14.05	15.00 - 16.40	группова я	2	Страховка и самостраховка.	230	зачет
10.4	18.05 21.05 25.05	15.00 - 16.40	группова я	6	Приёмы преодоления всевозможных препятствий.	230	зачет
10.5	28.05	15.00 - 16.40	группова я	8	Зачётный поход.		зачет
				144	Итого		

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в учебном кабинете. В учебном кабинете должны находиться классная доска, столы и стулья для учащихся и педагога, шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов.

При проведении занятий могут быть использованы: компьютер, мультимедиа-проектор, интерактивная доска.

Информационное обеспечение

Подключение к сети Интернет.

Санитарно-гигиенические требования

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться. Необходимо наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

2.3. Формы аттестации

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие **формы отслеживания результативности** данного образовательного модуля:

- педагогические наблюдения;
- использование методов туристической направленности;
- беседы с детьми и их родителями;
- открытые занятия, слёты, соревнования;
- ролевые игры, спортивные эстафеты;

- презентации, тестирования;
- конкурсы внутри коллектива;
- мероприятия с участием родителей;

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Оценка качества реализации программы включает в себя вводный, промежуточный и итоговый контроль учащихся.

Вводный контроль: определение исходного уровня знаний и умений учащихся.

Входной контроль осуществляется в начале обучения.

Промежуточный контроль: осуществляется в течение всего учебного года (в конце каждого раздела программы)

Итоговый контроль: осуществляется в конце курса освоения программы и направлен на определение результатов работы и степени усвоения теоретических и практических ЗУН, сформированных личностных качеств.

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие **формы отслеживания результативности** данной образовательной программы:

устный опрос;

викторина;

тестирование;

сдача нормативов;

активное участие в игре, соревнованиях, слётах;

зачёт;

портфолио;

использование метода диагностики, тестирования;

дискуссии;

тренинги;

презентации;

организация и проведение коллективных социально – значимых дел;

защита;

выпуск газеты;

конкурсы;

конференция

2.4 Оценочные материалы

В конце 2 четверти учебного года проводится промежуточная аттестация учащихся, а по завершении курса обучения по модулю, проходит итоговая аттестация с использованием диагностических методик.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

(аналитическая справка, журнал посещаемости).

Диагностика уровня достижения учащимися планируемых результатов

Способы проверки результатов освоения программы: тесты, практические работы.

2.5 Методические материалы.

При реализации поставленных выше задач, используются следующие методы:
- метод самореализации, самоуправление через участие в походах, соревнованиях, экскурсиях;

- поисково-исследовательский метод – самостоятельная туристско-краеведческая работа обучающихся с выполнением конкретных заданий в походах, экскурсиях;
- метод контроля: врачебный, спортивный рост, качество усвоения программы.

Обучение от простого к сложному. Соблюдается преемственность разделов и тем с материалом, изученным в предыдущие годы и межпредметные связи программ общеобразовательной школы и программы дополнительного образования (например, по истории, географии, природоведению и т.д.), чередование теоретических и практических занятий с целью закрепления тренировки и контроля за знаниями, умениями и навыками, систематическое отслеживание результатов обучения, активное использование нетрадиционных форм и методов работы. Также предусматривается широкое использование наглядности, картографического материала, ТСО, видео и аудиоаппаратуры, дополнительной литературы, СМИ, возрастание из года в год умственной и физической нагрузки, повышение ранга массовых мероприятий, в которых участвуют обучающиеся: от школьных до областных. Методологией данной программы является естественное сочетание и переплетение туристических, краеведческих и физкультурно-оздоровительных знаний, умений, навыков.

Педагогом могут быть использованы такие формы реализации программы, как: проведение походов, экскурсий, вечеров, соревнований по парковому ориентированию, соревнований по топографии.

Алгоритм построения учебного занятия

Учебный материал дается обучающимся исходя из разного уровня освоения программы и дифференцированного подхода в обучении. В плане учитывается параллельная реализация нескольких режимов обучения программы, исходя из индивидуального уровня развития обучающегося. Уровневость в образовательной программе позволит наиболее полно учесть многообразие и разнообразие интересов и потребностей субъектов образовательной системы.

Оценка качества реализации программы включает в себя входной и итоговый контроль учащихся.

Входной контроль: определение исходного уровня знаний и умений учащихся.

Итоговая аттестация: осуществляется в конце курса освоения программы и направлена на определение результатов работы и степени усвоения учащимися программы.

Входной контроль проводится в начале учебного года и осуществляется непосредственно педагогом. Формами проведения итоговой аттестации могут быть: итоговое занятие, тестирование.

2.6. Список литературы

для педагога:

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Бардин К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. М.: Просвещение», 1981. - 205 с.
3. Бабкин А.В. Специальные виды туризма. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. - 252 с.

4. Биржаков М.Б. Введение в туризм. СПб.: Издательский дом "Герда", 2000. - 192 с.
5. Виноградов Ю.Н., Митрухова Т.В. Воскресные путешествия пешком. Ленинград: Лениздат, 1988. - 144 с.
6. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 240 с.
7. Емельянов Б.В. Экскурсоведение. М: Советский спорт, 2007. - 216 с.
8. Квартальнов В.А. Туризм. М.: Финансы и статистика, 2002. - 320 с.
9. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М.: Физкультура и спорт, 1990.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1986. - 241 с.
11. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. Практическое руководство. М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1988.
12. Макаренко С.Н., Саак А.Э. История туризма. Таганрог: Издательство ТРТУ, 2003. - 94 с.
13. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М.: Профиздат, 1987. - 224 с.
14. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М.: Просвещение, 1990.

для обучающихся:

1. Аппенинский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М: ЦРИБ «Турист», 1988.
2. Атлас «Тамбовская область», М., Изд. «Геодезии и картографии», 1985.
3. Историческое краеведение / Под. ред. Г.Н. Матюшина. М., Просвещение, 1975.
4. Илешин Б.В. Литературные тропинки отчего края. М., изд. Советская Россия. 1986 г.
5. Крайман М.И. У туристического костра: Сб. песен. - М., 1997.
6. Муравьев Н.В. Из истории возникновения населенных пунктов Тамбовской области. Воронеж 1988 г.
7. Страницы истории Тамбовского края. Воронеж. Ц-Ч изд. 1986 г.
8. Штюнер Ю.А. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат. 1985.

В справочник включены краткие сведения, которые могут пригодиться туристам при организации и проведении многодневных самостоятельных путешествий. В нем даются практические советы и рекомендации о комплектовании группы, подготовке снаряжения, организации питания, передвижении и ориентировании на местности, оборудовании привалов и ночлегов, проведении общественно полезной работы и простейших наблюдений за природой, оказании первой доврачебной помощи, охране природы и памятников истории и культуры. Основное внимание уделяется наиболее массовым и популярным пешим, водным, лыжным и горным путешествиям I-III категорий сложности.

Интернет ресурсы:

1. [www. rulit.net](http://www.rulit.net) – чтение онлайн книги В. И. Сафонова «10 писем Робинзону». Автор рассказывает о том, как выжить в дикой природе в экстремальных условиях.
2. [www. survinat.ru](http://www.survivat.ru) - сайт «Выживание в дикой природе» - это статьи, которые рассказывают, как быть готовым оказаться в дикой природе и умение выживать в экстремальных условиях.
3. [www. yestravel.ru](http://www.yestravel.ru) –энциклопедия туризма. В "Энциклопедии туризма" даны толкования и определения для терминов, слов, названий и т.д., употребляющихся в туризме, географии, картографии, спорте и во многих других сферах интересов и жизнедеятельности человека.
4. [www. kisyar.ru](http://www.kisyar.ru) – советы туристам – новичкам.
5. [www. images.yandex.ru](http://www.images.yandex.ru)- советы туристу. 188 тысяч изображений.
6. [www. Tourlib.net](http://www.Tourlib.net)- Сайт "[Всё о туризме - туристическая библиотека](#)". Посвящён проблемам развития туризма в мире и в Украине. Сайт создан с целью накопления и обмена информацией о туризме, туристическом бизнесе, отдыхе, путешествиях и рекреации, а также обсуждения проблем экономического и туристического образования.
7. [WWW. RUDETINTERESNO.INFO](http://WWW.RUDETINTERESNO.INFO) – сайт, на котором можно обнаружить массу информации теоретического характера по туризму.
8. [www. tourest.ru](http://www.tourest.ru) – справочник по туризму.