

*Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий»  
Алексеевского муниципального района  
Республики Татарстан*



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО «СДЮТЭ»  
В.Ю. Рыдаев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

**объединения «Туризм»**

на базе МБОУ «Ерыклинской ООШ»

Срок реализации: 3 года

Возраст детей: от 11-14 лет.

Составитель:

Хамидуллин Т.Г.-педагог  
дополнительного образования

Согласовано  
На пед. совете МБУ ДО «СДЮТЭ»  
«24» 08 2017 г.  
Протокол № 5

с.Ерыкла-2017г.

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы</b>	Программа туристско-краеведческой деятельности «Туризм».
<b>Основания для разработки программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Конвенция ООН о правах ребёнка</li> <li>• Конституция РФ</li> <li>• Закон РФ "Об образовании"</li> <li>• Закон РФ "Об основных гарантиях прав ребенка"</li> <li>• Программа туристско-краеведческого движения обучающихся Российской Федерации «Отечество»;</li> <li>• Программа внеурочной туристско-краеведческой деятельности («Туризм и краеведение для учащихся 5-8 классов), авторы: П.В.Степанов, С.В.Сизяев, Т.Н.Сафронов;</li> <li>• Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (Письмо Минобразования РФ № 28-02-484/16 от 18.06.2003);</li> <li>• «Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование». (Стандарты второго поколения) под редакцией В.А.Горского;</li> <li>• Районная программа образования школьников средствами туристско-краеведческой деятельности;</li> <li>• Устав МБОУ ДОД «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий" Алексеевского муниципального района Республики Татарстан</li> </ul>
<b>Сроки реализации программы</b>	Программа рассчитана на 3 года. Всего 432 часа.  Занятия проводятся по 4 часа в неделю.

**Актуальность программы**

**Актуальность** дополнительной образовательной программы «Туризм» заключается в том, что работа туристско-краеведческая работа — это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально- культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах.

Учебно-воспитательный процесс требует от детей в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы «Туризм» от других программ в том, что каждый педагог, в зависимости от наличия опыта, необходимого материала, оборудования сможет спланировать свою деятельность, уделив должное количество времени на изучение каждой темы.

Туристско – краеведческая деятельность способствует развитию детского самоуправления, позволяет ребятам выбирать различные направления деятельности , проявлять организаторские способности, найти свое место в коллективе сверстников или в разновозрастном коллективе; углублять и расширять свои знания по различным предметам, развивать преемственность, передавать накопленный опыт от старших учеников к младшим.

Туристско – краеведческая деятельность нашего района позволила сформировать интересное направление данной деятельности.

**Новизна программы** заключается в том, что ребенок может получить знания с помощью мультимедийных средств, в связи с чем расширяется кругозор учащихся, в непринужденной обстановке ребенок дополняет и развивает комплекс знаний, умений и навыков приобретенных в основной системе образования.

Программа направлена не только на отдельную узкую группу учащихся, заинтересованных в получении туристско-краеведческих знаний, а охватывает широкие слои детей разных возрастов и уровня подготовленности.

Программа «Туризм» предполагает не только обучение детей теоретическим основам туризма и краеведения, но благодаря полученным знаниям, и включение их в конкретную деятельность, принимать участие в

научно-практических конференциях, краеведческих олимпиадах, туристических слетах, соревнованиях по спортивному ориентированию, других мероприятиях.

**Программа педагогически целесообразна**, так как решается не только образовательная задача - усвоение

	<p>ребенком суммы сведений, туристско-краеведческих знаний, но и идет процесс воспитания, формирование просвещенной личности, таких нравственных качеств, как патриотизм, гражданственность, ответственность за судьбу своего народа, воспитание общей культуры. Реальная гуманизация воспитания сегодня возможна, прежде всего, на национальном, региональном материале – конкретной семьи, малой родины. Изучив историю родного края, получив о нём дополнительные сведения, ребенок познает и общечеловеческие ценности.</p>
<b>Разработчики программы</b>	Педагог дополнительного образования, учитель физической культуры первой квалификационной категории Хамидуллин Т.Г.

<p><b>Цели и задачи</b></p>	<p><b>Цель программы.</b>          Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.</p> <p><b>Задачи.</b></p> <p><b>1. Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки;</li> <li>- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;</li> <li>- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;</li> <li>- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.</li> </ul> <p><b>2. Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;</li> <li>- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;</li> <li>- гуманное отношение к окружающему миру;</li> <li>- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.</li> </ul> <p><b>3. Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);</li> <li>- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.</li> </ul>
<p><b>Основные методы и формы работы</b></p>	<p><b>Методы работы.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поисково - исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях)</li> <li>2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях</li> <li>3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей</li> <li>4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.</li> </ol>

	<p><b>Формы работы.</b>          Программа предусматривает следующие формы деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация экскурсий, походов, экспедиций;</li> <li>- проведение и участие в районных, республиканских конкурсах, слётах;</li> <li>- проведение практических занятий;</li> </ul>
<p><b>Исполнители программы</b></p>	<p>Педагогический коллектив и учащиеся 11-14 лет</p>
<p><b>Ожидаемые конечные результаты реализации программы</b></p>	<p><b>По завершении обучения кружковцы должны <i>знать</i>:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;</li> <li>- вопросы туризма и экологии;</li> <li>- основы топографии и ориентирования;</li> <li>- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;</li> <li>- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;</li> <li>- основные разделы пройденной программы;</li> <li>- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;</li> <li>- способы преодоления различных естественных препятствий;</li> <li>- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;</li> <li>- основные исторические и географические сведения о родном крае;</li> <li>- различные способы ориентирования на местности.</li> </ul> <p><b><i>уметь</i>:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;</li> <li>- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;</li> <li>- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;</li> <li>- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;</li> <li>- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;</li> <li>- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;</li> <li>- уметь правильно применять туристские узлы;</li> <li>- проводить поисково-спасательные работы;</li> <li>- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;</li> <li>- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;</li> <li>- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт</li> </ul>

## Содержание

<b>Введение</b> .....	6
Пояснительная записка .....	6
<b>Основная часть</b> .....	8
1.Нормативно-правовая база по обеспечению программы.....	8
2.Актуальность программы.....	8
3.Цели и задачи программы .....	9
4.Сроки реализации программы .....	10
5.Основные методы и формы реализации программы.....	11
6. Содержание программы.....	12
6.1. Примерный тематический план на 1 год.....	12
6.2. Примерный тематический план на 2 год.....	16
6.3. Примерный тематический план на 3 год.....	22
<b>Заключение</b> .....	26
Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.....	26
<b>Используемая литература</b> .....	28

## Введение

### Пояснительная записка

Общепризнанным является признание туризма и краеведения исключительно ценной формой дополнительного образования детей. Туризм, краеведение и экскурсии, являясь комплексным средством воспитания учащихся, способны успешно решать задачи всестороннего развития учащихся, развития познавательной активности, укрепления здоровья, рационального использования свободного времени.

Туристско-краеведческая деятельность позволяет учащимся глубже познакомиться с историей и культурой родного края.

В процессе туристско-краеведческой деятельности у учащихся вырабатываются волевые и нравственные качества, совершенствуются трудовые навыки, эстетические взгляды.

Велико значение психологического фактора, так как туризм и краеведение – это незаменимое средство формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений. Совместная туристско-краеведческая работа сплачивает детский коллектив, выявляет интересы и умения учащихся, удовлетворяет их стремление к познанию окружающей среды.

Туризм в сочетании с краеведением является замечательным стимулом выработки мировоззренческих позиций, формирования патриотических чувств.

С целью развития интереса учащихся к изучению родного края используются разнообразные формы работы. Это учебные экскурсии, походы по родному краю, дни здоровья, туристско-спортивные соревнования, краеведческие задания, проектная и исследовательская деятельность.

Туристическая работа ведется по следующим направлениям: туристическая техника, спортивное ориентирование, пешеходный туризм, походы выходного дня, поездки и экскурсии по родному краю, радиопеленгация, и др. что способствует овладению детьми основными туристскими знаниями, умениями и навыками; укреплению их здоровья и развитию воли и выносливости.

Программа может быть реализована в работе педагога как с отдельной группой, так и с группой учащихся из разных классов и параллелей. Занятия могут быть кружковыми или клубными.

Вовлечение ребят в туристско-краеведческую деятельность начинается с начальных классов. Изучая свою семью, описывая своё генеалогическое дерево, в среднем звене учащиеся начинают заниматься историей родного края, осознают необходимость сохранения окружающей среды для будущих поколений.



Также развивается и исследовательская работа учащихся. Немалую роль играет и привлечение ИКТ для выполнения исследований, организации и оформления результатов исследовательских работ, краеведческих материалов, отчётов по походам, а также для защиты и презентации работ.

Красота родного края не оставляет ребят равнодушными. Ребята принимают активное участие в конкурсах о родном крае.

Таким образом, система организации образования средствами туристско-краеведческой деятельности успешно реализуется в нашем районе.

## Основная часть

### 1. Нормативно-правовая база по обеспечению программы

Данная программа составлена в соответствии с:

- Требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (Письмо Минобразования РФ № 28-02-484/16 от 18.06.2003);
- Конвенцией ООН о правах ребёнка;
- Конституцией РФ;
- Законом РФ "Об образовании";
- Законом РФ "Об основных гарантиях прав ребенка";
- Программой туристско-краеведческого движения обучающихся Российской Федерации «Отечество»;
- Программой внеурочной туристско-краеведческой деятельности («Туризм и краеведение для учащихся 5-8 классов»), авторы: П.В.Степанов, С.В.Сизяев, Т.Н.Сафронов;
- «Примерными программами внеурочной деятельности» под редакцией В.А.Горского;
- Районной программой образования школьников средствами туристско-краеведческой деятельности;
- Уставом МБОУ ДОД «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

### 2. Актуальность программы

**Актуальность** дополнительной образовательной программы «Туризм» заключается в том, что работа туристско-краеведческая работа — это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах.

Учебно-воспитательный процесс требует от детей в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы «Туризм» от других программ в том, что каждый педагог, в зависимости от наличия

опыта, необходимого материала, оборудования сможет спланировать свою деятельность, уделив должное количество времени на изучение каждой темы.

Туристско – краеведческая деятельность способствует развитию детского самоуправления, позволяет ребятам выбирать различные направления деятельности, проявлять организаторские способности, найти свое место в коллективе сверстников или в разновозрастном коллективе; углублять и расширять свои знания по различным предметам, развивать преемственность, передавать накопленный опыт от старших учеников к младшим.

Туристско – краеведческая деятельность нашего района позволила сформировать интересное направление данной деятельности.

**Новизна программы** заключается в том, что ребенок может получить знания с помощью мультимедийных средств, в связи с чем расширяется кругозор учащихся, в непринужденной обстановке ребенок дополняет и развивает комплекс знаний, умений и навыков приобретенных в основной системе образования.

Новизна программы заключается в том, что она направлена не только на отдельную узкую группу учащихся, заинтересованных в получении туристско-краеведческих знаний, а охватывает широкие слои детей разных возрастов и уровня подготовленности.

Программа «Туризм» предполагает не только обучение детей теоретическим основам туризма и краеведения, но благодаря полученным знаниям, и включение их в конкретную деятельность, принимать участие в научно-практических конференциях, краеведческих олимпиадах, туристических слетах, соревнованиях по спортивному ориентированию, других мероприятиях.

**Программа педагогически целесообразна**, так как решается не только образовательная задача - усвоение ребенком суммы сведений, туристско-краеведческих знаний, но и идет процесс воспитания, формирование просвещенной личности, таких нравственных качеств, как патриотизм, гражданственность, ответственность за судьбу своего народа, воспитание общей культуры. Реальная гуманизация воспитания сегодня возможна, прежде всего, на национальном, региональном материале – конкретной семьи, малой родины. Изучив историю родного края, получив о нём дополнительные сведения, ребенок познает и общечеловеческие ценности. Программа «Туризм» разработана в соответствии с федеральным государственным стандартом начального общего образования.

### **3. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание

условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

### **Задачи:**

#### **1. Образовательные:**

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

#### **2. Воспитательные:**

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

#### **3. Развивающие:**

- физическое совершенствование подростков (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 туристических слётах, соревнованиях и походах.

Состав кружка «Туризм» может быть как разновозрастным, так и разновозрастным. Программа рассчитана на учащихся среднего возраста: 11-14 лет, именно в этом возрасте смысловое значение приобретают процессы духовно – нравственной культуры личности. В юности при наличии условий возникает готовность к постановке целей перед собой, вырабатывается умение планировать и организовывать свою жизнедеятельность, оценивать себя и свои поступки, строить свои планы на будущее.

### **4.Сроки реализации программы**

Реализуется дополнительная образовательная программа «Туризм» рассчитана на 3 года. Всего 432 часа (по 4 часа в неделю).

## 5. Основные методы и формы реализации программы

Данная программа составляет единое образовательное пространство, в котором развивается, обучается и самореализуется человек.

В работе данного кружка используются следующие методы и формы работы:

### Методы работы.

1. Поисково - исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях).

2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях.

3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей.

4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

### Формы работы.

Программа предусматривает следующие формы деятельности:

- организация экскурсий, походов, экспедиций;
- проведение и участие в районных, республиканских конкурсах, слётах;
- проведение практических занятий;

Режим занятий кружка построены на принципах открытости, добровольности, сотрудничества. Каждый участник представляет реальную цель, конкретную пользу, которую он принесет родному краю, работая в этом направлении, реализуя эту работу через походы, путешествия, экскурсии и другие виды туристско – краеведческой деятельности. Логика подачи материала в программе основана на принципе «от теории к практике». Это связано с тем, что теоретические знания, полученные на занятиях, необходимо обязательно применить на практике для выработки двигательного навыка.

## 6. Содержание программы

Распределение часовой нагрузки по годам обучения

	1 год			2 год			3 год		
	всего	теор.	пр.	всего	теор.	пр.	всего	теор.	пр.
Организационные занятия	4	-	4						
Подведение итогов летних походов				12	-	12	12	-	12
Туристская подготовка	48	7	41	68	14	54	55	7	48
Краеведение	14	4	10	10	6	4	2	2	-
Топография и ориентирование	25	10	15	16	4	12	21	6	15
Обеспечение безопасности	15	2	13	13	7	6	29	6	23
Подготовка и организация похода	30	-	30	17	-	17	18	-	18
Работа с участниками похода (туризм)	8	-	8	8	-	8	7	-	7
<b>Итого:</b>	<b>144</b>			<b>144</b>			<b>144</b>		

### 6.1. Примерный тематический план работы на первый год

№ п/п	Тема занятий	Общее кол-во часов первого года обучения		
		теория	практика	всего
1.	Организационные занятия	-	4	4
2.	Основы туристской подготовки	10	44	54
2.1.	Туристские походы и путешествия, история развития туризма	1	-	1
2.2.	Туристское снаряжение	4	10	14
2.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	1	8	9
2.4.	Питание в походе.	2	8	10
2.5.	Физическая подготовка туриста.	2	18	20
3.	Краеведение	4	6	10
3.1.	Географическое положение, природные условия и ресурсы Алексеевского района	2	-	2
3.2.	История и культура Алексеевского района	2	-	2
3.3.	Туристские возможности родного края.	-	6	6
4.	Топография и ориентирование	2	10	14

4.1.	Топографические и спортивные карты.	2	-	2
4.2.	Ориентирование	2	10	12
5.	Обеспечение безопасности	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>24</b>
5.1.	Техника безопасности при проведении занятий, походов и экскурсий.	1	4	5
5.2.	Правила санитарии и гигиены.	5	10	15
5.3.	Основные приемы оказания доврачебной помощи.	-	4	4
6.0.	Подготовка и организация походов	-	<b>30</b>	<b>30</b>
7.0.	Работа с участниками похода (туризм)	-	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>Итого:</b>				<b>144</b>

### Примерная программа занятий кружка «Туризм» 1 года

1. Организационный период.

2. Основы туристской подготовки.

2.1. Туристские походы и путешествия, история развития туризма.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые путешественники. История развития школьного туризма

Практические занятия. Анкетирование членов кружка. Психологические игры на тему «Давайте познакомимся».

2.2. Туристское снаряжение.

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, половник. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе. Ремонтный набор, медицинская аптечка.

Практические занятия. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением, его ремонт.

2.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак ночной и дневной, для дневков. Выбор места для привала и ночлега.

Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, определение мест для забора воды и умывания, туалета, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Свертывание лагеря. Уборка места лагеря. Противопожарные меры. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка, ремонт). Организация ночлегов в помещении. Игры в пути и на привале.

Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

Практические занятия. Организация бивака в полевых условиях (определения места, пригодного для привала и ночлега, развешивание лагеря, разжигание костра).

Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом.

Игры в пути и на привале.

#### 2.4. Питание в походе.

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов для 1-2 дневного похода.

Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### 2.5. Физическая подготовка туриста.

Краткие сведения о строении, функциях организма и влиянии физических упражнений на организм. Значение физической подготовки для туриста. Физическая и морально-волевая подготовка. Закаливание. Утренняя зарядка.

Практические занятия. Подвижные игры на воздухе, в спортивном зале. 3. Краеведение.

#### 3.1. Географическое положение, природные условия и ресурсы Алексеевского района.

Рельеф, полезные ископаемые, климат, реки, озера, болота, растительный и животный мир Алексеевского района.

Практические занятия. «Путешествия» по карте. Посещение музеев. Подготовка мини-докладов о природе Алексеевского района.

#### 3.2. История и культура Алексеевского района.

Сведения о прошлом своего населенного пункта. Памятники истории и культуры.

Практические занятия. Краеведческие викторины. Подготовка мини-докладов по истории и культуре родного края.

#### 3.3. Туристские возможности Алексеевского района.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Особенно охраняемые природные территории.

Практические занятия. Экскурсии по своему населенному пункту, в краеведческий музей.

#### 4. Топография и ориентирование.



#### 4.1. Топографическая и спортивная карты.

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка, зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографической и спортивной картах.

Практические занятия. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. «Путешествие» по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.

#### 4.2. Ориентирование.

Компас, его устройство, правило обращения. Азимут, его определение. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов.

Действия при потере ориентировки.

Практические занятия. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков.

### 5. Обеспечение безопасности в походе

#### 5.1. Техника безопасности при проведении занятий, походов и экскурсий.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

Правила поведения при движении группы (пешком и на транспорте).

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Взаимоотношения с местным населением. Правила поведения в условиях полевого лагеря.

Правила купания.

Практические занятия. Обучение технике вязания узлов. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах.

Организация переправы по бревну с самостраховкой.

#### 5.2. Правила санитарии и гигиены.

Гигиенические требования в походе. Гигиена обуви и одежды. Умывание, купание, закаливание в походе. Защита окружающей среды от загрязнения (умывание, мытье посуды, утилизация бытовых отходов).

Дикорастущие лекарственные растения, правила их сбора и применение. Ядовитые растения и грибы.

Практические занятия. Сбор лекарственных растений, сушка и хранение, применение.

Изучение ядовитых растений и грибов по картинкам и нахождение их в природе.

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Медицинская аптечка. Ее комплектование, хранение, транспортировка. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста.

Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах (переломы, кровотечения), тепловом и солнечном ударе, ожогах, укусах насекомых и пресмыкающихся.

Практические занятия. Комплектование медицинской аптечки.

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему: определение травмы, практическое оказание помощи. Переноска пострадавшего.

6. Подготовка и организация походов.

Разработка маршрута, подготовка снаряжения, медицинской аптечки, рем. Набора, организация питания в походе, ведение документации, контроль выполнения плана движения и состояния снаряжения и здоровья участников.

Практические занятия. Подбор картографического и краеведческого материала, составление меню похода, подготовка и ремонт снаряжения.

7. Работа с участниками похода (туризм):

Работа с командиром, завхозом, медиками и пр.

## 6.2. Примерный тематический план работы на второй год

№ п/п	Тема занятий	Общее кол-во часов одного года обучения		
		теория	практика	всего
1.	Подведение итогов летних походов	-	12	12
2.	Основы туристской подготовки	15	47	62
2.1.	Туристские походы и путешествия, история развития туризма	2	-	2
2.2...	Туристское снаряжение	2	3	5
2.3.	Туристский быт	1	6	7
2.4.	Питание в походе	2	6	8
2.5	Туристская группа	1	2	3
2.6.	Физическая подготовка туриста	3	14	17
2.7.	Туристские слеты и соревнования	4	16	20
3.	Краеведение	6	4	10
3.1.	Краеведческие объекты Алексеевского района	1	4	5
3.2.	Рельеф и полезные ископаемые	1	-	1
3.3.	Климат	1	-	1
3.4.	Гидрография	1	-	1
3.5.	Растительный мир	1	-	1

3.6.	Животный мир	1	-	1
4.	Топография и ориентирование	7	12	19
4.1.	Топографические и спортивные карты	3	-	3
4.2.	Измерение расстояний	4	6	10*
4.3.	Ориентирование	-	6	6
5.	Обеспечение безопасности	7	6	13
5.1.	Техника безопасности при проведении занятий, походов и экскурсий.	2	2	4
5.2.	Правила санитарии и гигиены.	3	-	3
5.3.	Основные приемы оказания доврачебной помощи.	2	4	6
6.0.	Подготовка и организация походов	-	20	20
7.0.	Работа с участниками похода (туризм)	-	8	8
<b>Итого:</b>				<b>144</b>

### Примерная программа занятий кружка «Туризм» 2 года

#### 1. Подведение итогов летних походов.

Разбор похода. Оформление походных документов. Подготовка отчета о походе.

#### 2. Основы туристской подготовки.

##### 2.1. Туристские походы и путешествия, история развития туризма.

Роль туристских походов, путешествий и экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История развития туризма. Книги о путешествиях. Знакомство с туристами-земляками. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, велосипедный, горный, спелеотуризм. Туризм самодельный, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристско-прикладному многоборью.

##### 2.2. Туристское снаряжение.

Личное и групповое снаряжение, основные требования к нему: легкость, прочность, безопасность эксплуатации, удобство использования, гигиеничность, эстетичность.

Правила упаковки снаряжения в рюкзаке и размещения в палатке. Обувь и уход за ней.

Сушка обуви и одежды.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, жумары, репшнуры.

Кухонное оборудование для летних и зимних походов. Хранение и переноска режущих инструментов.

Практические занятия. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона года и условий похода.

##### 2.3. Туристский быт.

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привалов и ночлегов:

- жизнеобеспечение (наличие воды, дров).
- безопасность (удаленность от населенных пунктов, отсутствие сухих и гнилых деревьев, расположение на высоких берегах рек);
- комфортность (освещенность, продуваемость, эстетичность поляны);

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование.

Практические занятия. Работа группы на привале. Разведение костра при неблагоприятных условиях (сырая погода, сильный ветер, туман). Заготовка растопки.

#### 2.4. Питание в походе.

Особенности питания в многодневном походе. Режим питания. Нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса продуктов (использование сублимированных продуктов, возможность заброски и пополнения продуктов на маршруте). Использование дикорастущих растений, ягод, грибов. Практические занятия. Составление меню по норме закладки продуктов и списку продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Приготовление пищи на костре.

Приготовление блюд из дикорастущих растений, ягод, грибов.

#### 2.5. Туристская группа.

Обязанности членов туристской группы.

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

#### 2.6. Физическая подготовка туриста.

Подвижные игры на воздухе, в спортивном зале.

#### 2.7. Туристские слеты и соревнования.

Правила организации туристских слетов и соревнований с учащимися.

Задачи туристских слетов и соревнований. Классификация соревнований. Спортивная и конкурсная программы. Права и обязанности участников, представителей, тренеров.

Положение и условия соревнований. Порядок проведения, подведения итогов и награждение победителей. Охрана природы.

Соревнования по спортивному ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию (по выбору, в заданном направлении). Подведение итогов соревнований.

Соревнования по технике горно-пешеходного туризма. Личное и командное снаряжение участников. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их от сложности от уровня подготовки участников. Туристский слет. Положение и условия проведения слета. Виды соревнований в программе слета. Конкурсная программа: приветствие, туристская песня, газета.

Практические занятия. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, туристско-прикладному многоборью, в туристском слете.

### 3. Краеведение.

#### 3.1. Краеведческие объекты Алексеевского района.

Экскурсионные объекты на территории родного края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты. История и культура своего населенного пункта. Экскурсионная работа. Требования к организации экскурсии. Работа экскурсовода.

Практические занятия. «Путешествия» по карте. Составление паспорта на краеведческий объект.

Походы и экскурсии к наиболее интересным экскурсионным объектам родного края.

#### 3.2. Рельеф и полезные ископаемые Алексеевского района.

Геологическое строение и полезные ископаемые. Главные черты рельефа Алексеевского района, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа. Наиболее типичные горные породы и минералы родного края. Использование полезных ископаемых в народном хозяйстве.

Рациональное природопользование. Понятие об исчерпаемых и неисчерпаемых ресурсах.

Практические занятия. Определение горных пород и минералов.

#### 3.3. Климат Алексеевского района.

Атмосфера. Проблемы охраны атмосферы.

Общее понятие о климате. Климатические факторы и их влияние на распространение растений и животных, хозяйственную деятельность человека. Характеристика климата Алексеевского района. Фенологические наблюдения. Знакомство с картой погоды. Учет характера господствующих ветров и других климатических факторов при размещении промышленных предприятий.

Практические занятия. Организация фенологических наблюдений и наблюдений за погодой.

#### 3.4. Гидрография Алексеевского района.

Понятие о гидросфере планеты. Вода – основа жизни. Масштабы потребления воды на планете, стране, области, своем населенном пункте. Общая характеристика гидрографии области. Реки, озера, болота, родники и их особенности.

Охрана и использование водных объектов. Закон об охране водных ресурсов.

Биоиндикационные способы определения чистоты воды в водоеме.

Практические занятия. Определение чистоты воды по макрозообентосу (животным дна водоема).

### 3.5. Растительный мир Алексеевского района.

Основные царства живой природы, их краткая характеристика. Значение растений в природе и жизни человека. Растительный мир родного края. Редкие и исчезающие растения и их охрана. «Красная книга» растений. Лекарственные растения родного края и их использование.

Практические занятия. Определение растений луга, леса, поля, водоема, болота.

Подготовка и проведение бесед учащихся о редких и исчезающих растениях родного края.

Экскурсии по изучению растений луга, леса, водоема.

### 3.6. Животный мир Алексеевского района.

Обзор животного мира Алексеевского района. Редкие и исчезающие животные района. «Красная книга» животных.

Практические занятия. Определение наиболее типичных животных визуально, по голосу, по следам жизнедеятельности.

Экскурсии в краеведческий музей.

## 4. Топография и ориентирование.

### 4.1. Топографическая и спортивная карты, измерение расстояний.

Топографическая и спортивная карты. Их отличия. Условные знаки топографической и спортивной карты. Изображение рельефа на топографической и спортивной карте.

Влияние рельефа на выбор пути движения.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Глазомерный способ определения расстояний. Необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение расстояния шагами. Определение расстояния по времени движения.

Способы определения расстояния до недоступного объекта, определение его высоты.

Практические занятия. Упражнения на запоминание условных знаков.

Измерение расстояний на карте с помощью линейки, курвиметра, нитки.

Измерение длины шага, перевод числа шагов в метры.

Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки, оврага, определение высоты предмета.

### 4.2. Ориентирование

Ориентирование при помощи компаса и карты. Снятие азимута с карты. Определение азимута на объект. Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

Соревнования по спортивному ориентированию. Правила соревнований.

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов.

Действия при потере ориентировки.

Практические занятия. Движение по азимуту по пересеченной местности. Упражнения в различных видах спортивного ориентирования.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

5. Обеспечение безопасности.

5.1. Техника безопасности при проведении занятий, походов и экскурсий.

Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и занятий.

Ответственность каждого члена группы перед собой и другими учащимися в соблюдении мер безопасности. Правила дорожного движения для пешеходов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута.

Использование специального снаряжения: страховочные системы, веревки, карабины и т.д. Узлы в туризме и их применение.

Практические занятия. Обучение технике вязания узлов. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов, переправы по бревну, параллельных перил с применением страховочных систем.

Освоение техники вязания узлов.

5.2. Правила санитарии и гигиены.

Личная гигиена туриста. Одежда и обувь для тренировок, походов, экспедиций.

Средства личной гигиены на тренировках, в походах, экспедициях.

Практические занятия. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Походная аптечка. Показания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка и пополнение медицинской аптечки. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия. Комплектование медицинской аптечки.

Оказание первой доврачебной помощи при кровотечениях, ожогах, переломах.

Применение повязок.

Обучение приемам транспортировки пострадавшего.

6.0. Подготовка и организация походов.

Разработка маршрута, подготовка снаряжения, мед. аптечки, рем. набора, Организация питания в походе, ведение документации, контроль выполнения плана движения и состояния снаряжения и здоровья участников, составление отчетов и т.д.

7.0. работа с участниками похода (туризм)

Работа с командиром, снаряженцем, завхозом, медиком и т.д.

## 6.3. Примерный тематический план работы на третий год

№ п/п	Тема занятий	Общее кол-во часов одного года обучения		
		теория	практика	всего
1.	Подведение итогов летних походов	-	12	12
2.	Туристская подготовка	7	48	55 *
2.1.	Личное и групповое снаряжение	1	4	5
2.2...	Туристский быт, привалы и ночлеги	2	8	10
2.3.	Питание в туристском походе.	2	6	8
2.4.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	-	8	8
2.5.	Подведение итогов похода.	2	12	20
2.6.	Физическая подготовка	-	10	10
3.	Топография и ориентирование	6	13	19
3.1.	Топографические и спортивные карты.	2	-	2
3.2.	Спортивное ориентирование	4	13	17
4.	Обеспечение безопасности	6	23	29
4.1.	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы.	1	3	4
4.2.	Безопасность группы в экстремальных ситуациях.	2	4	6
4.3.	Безопасность при преодолении естественных препятствий.	1	6	7 *
4.4.	Первая доврачебная помощь.	2	4	6
4.5.	Транспортировка пострадавшего	-	6	6
5.	Краеведение	2	-	2
5.1.	Общегеографическая характеристика Алексеевского района	1	-	1
5.2.	Туристские возможности Алексеевского района	1	-	1
6.0.	Подготовка и организация походов	-	20	20
7.0	Работа с участниками похода(туризм)	-	7	7
<b>Итого:</b>				<b>144</b>

## Примерная программа занятий кружка «Туризм»

на 3 год

1. Подведение итогов летних походов.

Разбор похода. Подготовка маршрутных документов. Составление отчета о походе.

2. Туристская подготовка.

2.1. Личное и групповое снаряжение.

Практические занятия. Изготовление тентов для палаток и кухни. Использование летних и зимних бахил. Подготовка снаряжения к походам.

2.2. Туристский быт. Привалы и ночлеги.

Организация ночлегов в межсезонье, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование



разборной печки. Ночлег в палатке без печки.

Практические занятия. Организация ночлега в условиях поздней осени.

### 2.3. Питание в походе.

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в многодневном походе. «Карманное питание» (перекус). Витамины. Съедобные дикорастущие растения и грибы.

Практические занятия. Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

Приготовление блюд из дикорастущих растений, ягод, грибов.

### 2.4. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.

Движение группы по дорогам, тропам, по азимуту. Необходимость разведки и маркировки маршрута. Техника движения по травянистой равнине, песку, через кустарники, по камням, по болоту.

Движение по травянистому склону, осыпям. Самостраховка альпенштоком.

Преодоление брода. Самостраховка во время брода.

Практические занятия. Отработка техники преодоления препятствий.

### 2.5. Подведение итогов похода, путешествия.

Практические занятия.

Сушка и ремонт туристского снаряжения и инвентаря.

Подготовка отчета о походе. Проведение отчетного вечера, конференции, выступления в печати.

### 2.6. Физическая подготовка.

Практические занятия. Подвижные игры на воздухе, в спортивном зале.

## 3. Топография и ориентирование.

### 3.1. Топографическая и спортивная карты.

Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация.

Чтение карты.

Определение азимута на карте и на местности. Азимутальный ход. Определение точки стояния на карте.

Практические занятия. Прокладка и описание маршрута.

Игры и упражнения с использованием спортивной карты.

### 3.2. Ориентирование.

Ориентирование с использованием спортивной карты. Определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Различные виды ориентирования (в заданном направлении, по выбору, по легенде, по маркированной трассе). Соревнования по спортивному ориентированию. Правила

соревнований.

Практические занятия. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

#### 4. Обеспечение безопасности.

##### 4.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.

Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода и успешности работы. Причины возникновения конфликтов и способы их устранения.

Практические занятия. Проигрывание и разбор конфликтных ситуаций.

##### 4.2. Безопасность группы в экстремальных ситуациях.

Наблюдение за погодой — одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Действия в случае потери ориентировки: остановка движения, определение местонахождения, поиск ориентиров, дорог, следов. Поиск крупных линейных и площадных ориентиров. Движение по генеральному азимуту.

Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае ее видимости или до развилки троп, дорог. Ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту. Действия группы при потере участника. Техника безопасности при работе, на берегу водоема, в лесу.

Практические занятия. Отработка действий группы в искусственно созданных экстремальных ситуациях.

##### 4.3. Безопасность при преодолении естественных препятствий.

Практические занятия. Преодоление различных препятствий с использованием страховочных систем. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение по склону с альпенштоком.

Приемы и способы страховки. Страховка командная, само страховка. Узлы: булинь, встречный, брамшкотовый, схватывающий, прямой и др. Техника их вязания. Участие в туристских соревнованиях.

##### 4.4. Первая доврачебная помощь.

Практические занятия. Отработка приемов оказания первой медицинской помощи при переломах, ранах, ушибах, вывихах, кровотечениях. Помощь при травмах брюшной полости, укусах пресмыкающихся и насекомых.

Составление заданий и тестов по определению различных травм и оказанию доврачебной помощи.

##### 4.5. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия. Имобилизация пострадавшего. Наложение повязок шин.

Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.

## 5. Краеведение.

### 5.1. Общегеографическая характеристика Алексеевского района.

Исследование особенностей рельефа, гидрографии, растительности, климата родного края. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети.

Развитие промышленного освоения территории края, усиление воздействия хозяйственной деятельности на окружающую среду. Экологические проблемы края.

Практические занятия. Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

### 5.2. Туристские возможности Алексеевского района.

Исторические и культурные достопримечательности и особо охраняемые природные комплексы родного края. Туризм и рекреация.

Практические занятия. Работа с картами и справочным материалом по родному краю.

Разработка многодневного краеведческого маршрута с целью изучения исторических и культурных центров родного края и осуществление похода по этому маршруту.

## 6.0. Подготовка и организация походов.

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте.

7.0. Работа с участниками похода (туризм). Работа с командиром, снаряженцем, завхозом, медсестрой и т.д.

### **Заключение**

Школьный туризм с элементами спортивного ориентирования позволяет учащимся достичь успехов не только в усвоении программы данного курса, но и развить свой умственный, интеллектуальный и физический потенциал. Занятия в кружке дают возможность проникнуться любовью к своему родному краю, бережно относиться к природе, пропагандировать экологическую культуру и вести активный образ жизни, познавая окружающий мир. Между туризмом и краеведением полный практический контакт и единство целей, при которых в условиях родного края туристы часто становятся краеведами, а краеведы туристами. Туризм в большой степени способствует познавательному исследовательскому краеведению, а краеведение обращается к туризму как одной из весьма популярных и педагогически ценных форм. Достигнутые успехи в соревнованиях помогут ребятам быстрее определиться с выбором будущей профессии, а совместные походы и экскурсии научат их коммуникабельности и человечности. Работа кружка подтверждает на практике, что цели и задачи выполняются учащимися с интересом, об этом говорят призовые места и грамоты, полученные на соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию как в командном, так и личном зачётах.

### **Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.**

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

### **По завершении обучения кружковцы должны**

#### **знать:**

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;

- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;

- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

**уметь:**

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

### Используемая литература

1. Бардин Н.В. Азбука туризма. Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. – М.: Просвещение, 2012.
2. Закон РФ "Об образовании"
3. Закон РФ "Об основных гарантиях прав ребенка"
4. Программа туристско-краеведческого движения обучающихся Российской Федерации «Отечество»;
5. Программа внеурочной туристско-краеведческой деятельности («Туризм и краеведение для учащихся 5-8 классов), авторы: П.В.Степанов, С.В.Сизяев, Т.Н.Сафронов М.: Просвещение, 2011;
6. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (Письмо Минобрнауки РФ № 28-02-484/16 от 18.06.2013);
7. «Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование». (Стандарты второго поколения) под редакцией В.А.Горского М.: Просвещение, 2011;
8. Сборник официальных документов по детско – юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. Составитель Ю.К. Константинов. М. ЦДЮТур РФ 2009;
9. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Михайлова Н. Н. Дополнительное образование детей М. « Педагогика дополнительного образования» 2012 г.;
10. Программы: Туризм и краеведение для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М.: Просвещение, 2012.
11. Туристско-краеведческие кружки в школе: Методические указания для руководителей (И.А.Верба, Н.Б.Галкин, А.П.Раденцев и др.) Под ред. В.В.Титова. – М.: Просвещение, 2008.
12. Программы кружков «Юные экологи-краеведы», «Туристы-экологи», «Младшие инструкторы по туристско-краеведческой работе и эколого-туристской подготовке». – М.: ЦРИБ «Турист», 1991.
13. Сборник авторских программ дополнительного образования детей. – М.: Народное образование, 2012.
14. Туризм в школе. Книга руководителя путешествия. – М.: ФиС, 2013.
15. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 2010.
16. Сборник методических материалов. – М.: ДОСААФ, 2012.

В данном документе пронумеровано,  
прошнуровано и скреплено печатью

30 лист об.

*(Туристиче)*

Директор МБУДО «Станция детского  
и юношеского туризма и экскурсий»  
Алексеевского муниципального района  
Республики Татарстан

В.Ю.Рыдаев

