



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

## Департамент образования

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 131»

Принята на Педагогическом  
совете  
протокол №1  
от «29» августа 2023 г

**УТВЕРЖДЕНА**

**Приказом директора  
МАОУ «Школа № 131»  
от «1» сентября 2023г. №401-1-о**

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

## «ТУРИЗМ»



Программа рассчитана на 1 год

Возраст детей от 10 до 18 лет

Разработчик:

учитель английского языка,

педагог дополнительного образования

Петров Роман Александрович

г. Нижний Новгород

2023 год

## Содержание

|           |   |           |
|-----------|---|-----------|
| <b>1.</b> | <b>Информационная карта программы</b>       | <b>3</b>  |
| <b>2.</b> | <b>Пояснительная записка</b>                | <b>5</b>  |
| <b>3.</b> | <b>Календарный учебный график</b>           | <b>11</b> |
| <b>4.</b> | <b>Рабочая программа</b>                    | <b>13</b> |
| <b>5.</b> | <b>Оценочный материал</b>                   | <b>21</b> |
| <b>6.</b> | <b>Методический материал</b>                | <b>22</b> |
| <b>7.</b> | <b>Материально-техническое обеспечение</b>  | <b>23</b> |
| <b>8.</b> | <b>Информационное обеспечение программы</b> | <b>24</b> |

## Информационная карта программы

|     |                                     |   |
|-----|-------------------------------------|---|
| 1.  | Название программы                  | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Туризм»   |
| 2.  | Автор и руководитель программы      | Учитель английского языка, педагог дополнительного образования Петров Роман Александрович   |
| 3.  | Территория, представившая программу | Нижний Новгород, Приокский район  |
| 4.  | Название проводящей организации     | Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Школа №131»  |
| 5.  | Адрес организации                   | 603144 Нижний Новгород, ул. Цветочная, дом 6.   |
| 6.  | Телефон                             | (831) 437-87-01   |
| 7.  | Форма проведения                    | Занятия детского творческого объединения  |
| 8.  | Цель программы                      | Создание условий, способствующих интеллектуальному, коммуникативному, патриотическому и духовному развитию личности   |
| 9.  | Специализация программы             | Туризм и здоровый образ жизни   |
| 10. | Сроки реализации программы          | 1 год   |
| 11. | Место реализации программы          | МАОУ «Школа №131», Приокского района  |
| 12. | Официальный язык программы          | Русский   |
| 13. | Общее количество участников         | 10–15 человек   |
| 14. | География участников программы      | Обучающиеся МАОУ «Школа №131», г. Нижний Новгород, Приокский район  |
| 15. | Условия участия в программе         | Желание детей, заявление от лица родителей (законных представителей)  |
| 16. | Условия размещения участников       | Творческая мастерская – каб. №221, занятия на улице   |
| 17. | Краткое содержание программы        | История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта. Организация похода. Питание в походе. Составление рациона. Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи. Снаряжение. |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p> Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Первая медицинская помощь. Заболевания. Ожоги и обморожения. Помощь утопающему. Устройство бивака. Работа с палаткой. Свёртывание лагеря. Костёр, его виды. Разведение и поддержание костра. Костровое хозяйство. Меры предосторожности. Топографические карты. Спортивные карты. Компас. Строение и работа с ним. Приёмы ориентирования карты по компасу. Определение расстояний и работа с компасом. Ориентирование. Азимут истинный и азимут магнитный. Краеведение. Выполнение краеведческих заданий. Условные знаки. Условные знаки спортивных карт. Изготовление условных знаков. Сигналы бедствия. Закрепление навыка чтения условных знаков. Рельеф местности. Изображение рельефа местности на спортивных картах. Закрепление практического навыка чтения рельефа. Чтение карты. Выработка навыка беглого чтения карты. Комплексное чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Способы определения точки стояния. Способы определения расстояний на местности. Движение по азимуту. Отклонение при движении по азимуту. Выход по азимуту на КП. Учебные соревнования. Тактико-технические приёмы выбора пути движения. Узлы. Физическая подготовка (техника бега ориентировщика). Развитие выносливости. Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии. Туристская песня. Игры на местности. </p> |
|--|--|--|

## Пояснительная записка

Программа реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в части реализации мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования на базе Центра дополнительного образования «Школа полного дня» МАОУ «Школа №131».

В основе школьного туризма лежат фундаментальные, неустаревающие принципы образования и воспитания: гуманно-демократический, концептуально-методологический, системно-целостный, творчески развивающий, личностно-ориентированный, созидающе-деятельностный. В структуре любой образовательной программы туризм может быть использован в качестве эффективной формы обучения. Туризм и спортивное ориентирование помогают учащимся в освоении учебных дисциплин по основам различных наук.

Программа реализуется на базе Центра дополнительного образования «Школа полного дня», созданного в МАОУ «Школа №131» в рамках проекта «Успех каждого ребёнка». Оборудование, предоставленное в рамках проекта: жумары, карабины, карты, каски, страховочные системы. Gps навигатор, конусы, палатки, спальники, снаряжение для оборудования туристского лагеря (котелки, решётка).

Разнообразные формы и методы позволяют вовлечь в процесс реализации программы широкий круг учащихся и учителей. Это позволяет создать своеобразную и благоприятную атмосферу общения, воспитания, коммуникативных связей и отношений.

Данная программа комплексная и даёт возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, жизненные принципы и интерес к познанию окружающего мира.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа является программой **туристско-краеведческой направленности.**

**Актуальность программы:** туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

## **Изучение данного курса позволит обучающимся:**

### ***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.

**Новизна программы:** форма занятий направлена на активизацию познавательной деятельности и развитие активности обучающихся. На занятиях теория соседствует с практикой. На занятиях, целиком посвящённых практике, используются различные методы, игровая форма организации деятельности учащихся, коллективные способы работы и другие элементы личностно-ориентированных технологий обучения.

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется выбором определенных принципов, форм и методов обучения:

- принцип добровольности;
- принцип взаимодействия;
- принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей;
- принцип преемственности;
- принцип равноправия и сотрудничества;
- принцип гласности;
- принцип самостоятельности;
- принцип коллективности;
- принцип ответственности за собственное развитие.

**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:**

***Обучающие:***

- 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.

***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.
- Комплексная программа полностью соответствует нормативным требованиям по комплектованию объединений (учебных групп) спортивного профиля, уровню достижений обучаемых к концу каждого учебного года. Для контроля качества усвоения программы имеется разработанная система контроля, которая приводится в данной программе. С учётом возрастной периодизации для занятий зачисляются учащиеся с 4-го

по 11-й классы. Можно начинать заниматься с любого возраста предложенных классов. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

#### *Принципы обучения*

- Связь физической культуры с жизнью.
- Всестороннее и гармоничное развитие личности.
- Оздоровительная направленность физического воспитания.
- Постепенность наращивания развивающих тренирующих воздействий.
- Цикличность построения занятий.
- Возрастная адекватность направлений физического воспитания.

#### ***Воспитывающие:***

- 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.

### **Планируемые результаты реализации программы:**

**Личностными результатами** освоения курса являются:

- умения управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

### **Метапредметные результаты**

#### *Регулятивные УУД:*

- понимать цель выполняемых действий;
- проговаривать и осуществлять последовательность действий;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;



- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.

*Познавательные УУД:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя учебные пособия, интернет-ресурсы;
- умения самостоятельно определять цели своего обучения;
- ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- анализировать полученную информацию.

*Коммуникативные УУД:*

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально в группе: находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- выработка умений и навыков коммуникативной культуры в процессе занятий физической культурой.

**Предметные результаты:**

- Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

**Отличительные особенности программы:** система занятий построена таким образом, чтобы на каждом занятии ребенок узнавал что-то новое, тренируясь и приобретая навыки самостоятельной работы в различных сферах туризма. Таким образом, обучающийся овладеет основами туризма, научится разводить костёр, ориентироваться на местности, строить укрытия, работать с веревками, узлами.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы Возраст детей и сроки реализации программы, наполняемость учебных групп:**

Программа предназначена для обучающихся 10–18 лет, направлена на туристско-краеведческий и спортивно-оздоровительный профиль. Деятельность объединения осуществляется на базе МАОУ «Школа № 131» Приокского района г.Н.Новгорода. К деятельности привлекаются учащиеся 4–11 классов, а также родители учащихся, классные руководители, учителя-предметники, администрация школы.

### **Формы и режим занятий:**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 и 4 академических часа (45 минут).

*Программа может быть реализована в дистанционной форме.*

- беседы, лекции, теоретические занятия;
- тестовые задания по ориентированию и основам туризма;
- развивающие и обучающие игры, викторины;
- соревнования, конкурсы;
- экскурсии;
- практические занятия по завязыванию узлов;

Работа строится на основании дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Туризм».

### **Сроки реализации:**

Курс рассчитан на 216 часов, по 6 часов в неделю. Срок реализации программы – 1 учебный год.

### **Формы текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по подведению итогов реализации программы:**

Подведение итогов реализации программы осуществляется через:

- проверку теоретических знаний и практических навыков, полученных на занятиях;
- соревнования различного уровня;
- аттестация в форме тестирования, викторин (промежуточная, итоговая) обучающихся.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

### «Туристический клуб»

| группа  | сентябрь |   |   |   |   | Октябрь |   |   |   |    | ноябрь |    |    |    |    | декабрь |    |    |    |    | январь |    |    |    |    | февраль |    |    |    |    | Март |    |    |    |    | апрель |    |    |    |    | май |    |    |    |    | июнь |    |    |    |    | июль |    |    |        |          | август |   |     |  |  | Итого рабочих недель |  | Итого часов в программе |
|---------|----------|---|---|---|---|---------|---|---|---|----|--------|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|------|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|------|----|----|----|----|------|----|----|--------|----------|--------|---|-----|--|--|----------------------|--|-------------------------|
|         | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6       | 7 | 8 | 9 | 10 | 11     | 12 | 13 | 14 | 15 | 16      | 17 | 18 | 19 | 20 | 21     | 22 | 23 | 24 | 25 | 26      | 27 | 28 | 29 | 30 | 31   | 32 | 33 | 34 | 35 | 36     | 37 | 38 | 39 | 12 | 40  | 41 | 42 | 43 | 44 | 45   | 46 | 47 | 48 | 49 | 50   | 51 | 36 | теория | Практика |        |   |     |  |  |                      |  |                         |
| «Альфа» | 6        | 6 | 6 | 6 | 6 | 6       | 6 | 6 | 6 | 6  | 6      | 6  | 6  | 6  | 6  | 6       | 6  | 6  | 6  | 6  | 6      | 6  | 6  | 6  | 6  | 6       | 6  | 6  | 6  | 6  | 6    | 6  | 6  | 6  | 6  | 6      | 6  | 6  | 6  | 6  | 6   | 6  | 6  | 6  | 6  | 6    | 6  | 6  | 6  | 6  | 6    | 6  | 6  | 6      | 6        | 216    | 6 | 154 |  |  |                      |  |                         |

• Условные обозначения:

- Праздничные дни
- Каникулярный период
- Летний оздоровительный лагерь

• Согласовано: педагог дополнительного образования Химич С.Г.

Согласовано: педагог дополнительного образования Петров Р. А.



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**

**Департамент образования**  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
"Школа №131"

**УТВЕРЖДЕНА**

**Приказом директора МАОУ «Школа № 131»  
от «1» сентября 2023г. №401-1-о**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Туризм»

Направленность: туристско-краеведческая

**Составитель:**  
учитель английского языка  
педагог дополнительного образования  
Петров Роман Александрович

г. Нижний Новгород  
2023 год

## Аннотация к рабочей программе «Туризм»

В рамках данного модуля обучающиеся познакомятся с теоретическими и практическими основами туризма, этапами его становления и развития в России, с видами, а также с современными особенностями этого вида деятельности.

| № занятия | Содержание работы   | Практика\<br>Теория<br>Кол-во часов |
|-----------|---|-------------------------------------|
| 1.        | Организация и комплектование группы.  | 2 теория                            |
| 2.        | История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта.                             | 4 практика                          |
| 3.        | Организация похода.   | 2 теория                            |
| 4.        | Питание в походе. Составление рациона. Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи. | 4 практика                          |
| 5.        | Составление рациона. Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи.                   | 2 практика                          |
| 6.        | Составление рациона. Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи.                   | 4 практика                          |
| 7.        | Снаряжение. Личное снаряжение.  | 2 теория                            |
| 8.        | Снаряжение. Групповое снаряжение.   | 4 практика                          |
| 9.        | Обслуживание снаряжения.  | 2 теория                            |
| 10.       | Обслуживание снаряжения.  | 4 практика                          |
| 11.       | Первая медицинская помощь.  | 2 теория                            |
| 12.       | Первая медицинская помощь.  | 4 практика                          |
| 13.       | Заболевания.  | 2 теория                            |
| 14.       | Ожоги и обморожения. Помощь утопающему.   | 4 практика                          |
| 15.       | Работа с палаткой.  | 2 теория                            |
| 16.       | Устройство бивака.  | 4 практика                          |
| 17.       | Свёртывание лагеря.   | 2 теория                            |
| 18.       | Костёр, его виды.   | 4 практика                          |
| 19.       | Разведение и поддержание костра.  | 2 теория                            |
| 20.       | Костровое хозяйство. Меры предосторожности.   | 4 практика                          |
| 21.       | Топографические карты. Спортивные карты.  | 2 теория                            |
| 22.       | Компас. Строение и работа с ним. Приёмы ориентирования карты по компасу.                  | 4 практика                          |
| 23.       | Приёмы ориентирования карты по компасу.   | 2 теория                            |
| 24.       | Определение расстояний и работа с компасом.   | 4 практика                          |
| 25.       | Ориентирование. Первый способ ориентирования.   | 2 теория                            |
| 26.       | Ориентирование. Первый способ ориентирования.   | 4 практика                          |
| 27.       | Ориентирование. Второй способ ориентирования.   | 2 теория                            |
| 28.       | Ориентирование. Второй способ ориентирования.   | 4 практика                          |
| 29.       | Сопоставление двух способов ориентирования.   | 2 теория                            |
| 30.       | Азимут истинный и азимут магнитный.   | 4 практика                          |

|     |   |            |
|-----|---|------------|
| 31. | Краеведение. История Нижегородской области, её культурное наследие.     | 2 теория   |
| 32. | Нижний Новгород и его окрестности.                                      | 4 практика |
| 33. | Выполнение краеведческих заданий.                                       | 2 теория   |
| 34. | Условные знаки.   | 4 практика |
| 35. | Условные знаки спортивных карт.   | 2 теория   |
| 36. | Изготовление условных знаков.   | 4 практика |
| 37. | Сигналы бедствия.   | 2 теория   |
| 38. | Закрепление навыка чтения условных знаков.                              | 4 практика |
| 39. | Рельеф местности.   | 2 теория   |
| 40. | Географические особенности Нижегородской области и Богородского района. | 4 практика |
| 41. | Побережье Оки - рекреационная зона Богородского района                  | 2 теория   |
| 42. | Изображение рельефа местности на спортивных картах.                     | 4 практика |
| 43. | Закрепление практического навыка чтения рельефа.                        | 2 теория   |
| 44. | Чтение карты.   | 4 практика |
| 45. | Выработка навыка беглого чтения карты. Комплексное чтение карты.        | 2 теория   |
| 46. | Перенос КП.   | 4 практика |
| 47. | Учебные соревнования.   | 2 практика |
| 48. | Учебные соревнования.   | 4 практика |
| 49. | Учебные соревнования.   | 2 практика |
| 50. | Приёмы ориентирования карты.  | 4 практика |
| 51. | Способы определения точки стояния.                                      | 2 теория   |
| 52. | Способы определения расстояний на местности.                            | 4 практика |
| 53. | Движение по азимуту.  | 2 теория   |
| 54. | Отклонение при движении по азимуту. Выход по азимуту на КП.             | 4 практика |
| 55. | Учебные соревнования.   | 2 теория   |
| 56. | Тактико-технические приёмы выбора пути движения.                        | 4 практика |
| 57. | Узлы.   | 2 теория   |
| 58. | Узлы.   | 4 практика |
| 59. | Туристская песня.   | 2 теория   |
| 60. | Туристская песня.   | 4 практика |
| 61. | Физическая подготовка (техника бега ориентировщика).                    | 2 теория   |
| 62. | Развитие выносливости.  | 4 практика |
| 63. | Игры на местности.  | 2 теория   |
| 64. | Игры на местности.  | 4 теория   |
| 65. | Игры на местности.  | 2 практика |
| 66. | Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии.           | 4 практика |
| 67. | Учебные соревнования  | 2 теория   |
| 68. | Учебные соревнования  | 4 практика |

|     |                        |                        |
|-----|------------------------|------------------------|
| 69. | Учебные соревнования   | 2 практика             |
| 70. | Учебные соревнования   | 4 практика             |
| 71. | Учебные соревнования   | 2 практика             |
| 72. | Учебные соревнования   | 4 практика             |
|     | <b>Всего 216 часов</b> | 62 теория 154 практика |

## Содержание программы

### 1. Вводное занятие.

Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.

### 2. Организация и подготовка похода.

Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктов и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

### 3. Туристское снаряжение.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

**Личное снаряжение.** Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений,



смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

**Групповое снаряжение.** Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток, как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

#### **4. Гигиена туриста.**

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

## **5. Туристский бивак.**

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.

Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке.

Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролон. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

## **6. План и карта.**

Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование

числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспорт. Определение термина «ориентирование». Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Вычисление магнитных азимутов линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. Обратная задача. Сравнение и оценка результатов. Разбор случаев удачного и неудачного действия проводников на маршрутах (из практики походов кружковцев).

## **7. Определение расстояний простейшими способами.**

Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальномеры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты. Топография и ориентирование. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Топография и ориентирование. Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время. Ориентация во времени и пространстве (камеральная обработка).

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

## **8. Краеведение.**

История Богородского района. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности г. Богородск и его окрестностей. Охрана природы. Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, сбор и оформление краеведческого материала. Ведение полевого дневника. Географическое положение, рельеф, климат, внутренние воды, почвы, растительный и животный мир Богородского района. История заселения и освоения территории. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры и зодчества. Практические работы с картами атласа Нижегородской области. Охрана природы. Сохранение природного единства в зонах отдыха и туризма.

## **9. Физическая подготовка.**

Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно-туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка. Игры на местности.

## **10. Оформление документации соревнования и похода.**

Знакомство участников с положением о проведении соревнования по спортивному ориентированию и туристическому слёту. Подача заявки на участие в соревнованиях. Сбор справок о состоянии здоровья участников команды. Знакомство с правилами организации и проведения похода участников и их родителей под роспись с предоставлением справок о состоянии здоровья. Составление плана похода. Оформление походных документов и сметы. Подбор картографического материала.

### ***Планируемые результаты и способы определения их результативности.***

- Привлечение учащихся к систематическим занятиям.
- Повышение уровня навыков туризма.
- Усвоение и реализация полученных знаний по направлению «Туризм»
- Повышение уровня своего развития, своей духовной культуры, своей социальной и физической активности.
- Развитие организаторских способностей, творческого потенциала и лидерских качеств каждого.
- Формирование активной жизненной позиции.

## Оценочный материал программы.

### Зачётные требования обучения:

| № | Вид испытания | Срок           |
|---|---------------|----------------|
| 1 | Соревнования  | 10.05-27.05.23 |

### Критерии оценки результатов обучения:

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям;
- осмысленность и свобода использования полученных навыков;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения практических заданий.

### Промежуточная аттестация:

Промежуточная аттестация проводится в форме соревнований.

| Ожидаемые результаты  | Способы проверки  |
|---|---|
| Привлечение учащихся к систематическим занятиям в кружке                                    | - ведение журнала<br>посещаемости                                   |
| Повышение уровня компетенций по туризму   | - тестирование<br>- опросы<br>- викторины<br>- практические занятия |
| Усвоение и реализация полученных компетенций по направлению «Туризм»                        | подготовка участие в<br>соревнованиях                               |
| - повышение уровня своего развития, духовной культуры, социальной активности                | - участие в социальных проектах                                     |
| - развитие организаторских способностей, творческого потенциала и лидерских качеств каждого | - участие в творческих конкурсах                                    |
| - формирование активной жизненной позиции   | - рейтинг участия в мероприятиях                                    |

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Методические рекомендации по реализации программы**

#### **Приёмы и методы работы с детьми**

Методика обучения предполагает доступность восприятия теоретического материала, которая достигается за счет максимальной наглядности и неразрывности с практическими занятиями. Большое внимание уделяется индивидуальному подходу.

На занятии у каждого ребенка остаются большие возможности для творчества. Важным условием для успешного усвоения программы является организация комфортной творческой и спортивной атмосферы, что необходимо для возникновения отношений сотрудничества и взаимопонимания между педагогом и обучающимися и у обучающихся между собой.

#### **Методы организации учебно-воспитательного процесса**

Отличительные особенности образовательной программы заключаются в поэтапном освоении материала.

При практической работе все учащиеся выполняют одинаковые задания. Руководитель излагает теоретический материал и дает пояснения одновременно всей группе. Задания, предлагаемые учащимся, должны быть посильны для всех.

Занятия делятся на теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть проводится в форме беседы, лекции и демонстрации материала, где раскрываются вопросы теории, другие занятия - практическая работа детей. Прохождение каждой новой теоретической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем, обращение к которым диктует практика.

При обучении используются следующие методы:

- Методы практико-ориентированной деятельности: упражнения, тренировка, практикум.
- Словесные методы обучения: лекция; объяснение; рассказ; чтение; беседа; диалог; консультация.
- Исследовательские методы: поиск информации, эксперимент.
- Методы проблемного обучения: создание проблемных ситуаций и постановка проблемных вопросов; объяснение основных понятий, определений, терминов; самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы обучающимися; самостоятельный поиск ответов обучающимися на поставленную проблему.
- Метод игры.

- Наглядный метод обучения: с использованием наглядных материалов: рисунки, плакаты; таблицы, схемы; использование видеоматериалов и презентаций.

При реализации учебного процесса педагогом применяются словесный, игровой, наглядный методы и метод оценки детьми друг друга. Это обусловлено тем, что дети включаются в процесс обучения постепенно. Главная задача педагога на данном этапе - заинтересовать ребёнка, выявить его творческую активность. На первом этапе формируются навыки общения в детском коллективе.

Учитывая психологические возрастные особенности обучающихся, следует помнить, что в этом возрасте им необходима постоянная смена деятельности. Поэтому подача практического и теоретического материала чередуется и комбинируется во время занятия. Обучающиеся могут свободно передвигаться по помещению, общаться между собой. Они могут выступать в качестве помощников педагога – помогать отстающим товарищам.

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

- Кабинет 221
- Компьютер учителя – 1 шт.
- Набор котелков 5шт.
- Подставка под котелок 1 шт.
- Решетка для жарки 1 шт.
- Радиостанция 4 шт.
- Топор туристический 2 шт.
- Пила складная 1 шт.
- Компас 12 шт.
- Фонарь налобный 12 шт.
- Блок ролик 12 шт.
- Бинокль 1 шт.
- Каска 12 шт.
- Страховочная система 12 шт.
- Спрос карта 2 шт.
- Плита газовая 1 шт.

- Лопата складная 2 шт.
- Зажим пантин 12 шт.
- Гермоупаковка 12 шт.
- Палатка 3местная 5 шт.
- Палатка 4местная 1 шт.
- Фонарь 2 шт.
- Сетевой адаптер, 1xUSB, 5V/2.1A
- Мебель (столы шестигранные, стол учителя с тумбочкой, шкафы для учебных материалов, шкаф для одежды)

## **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Литература для педагога:**

1. Конституция РФ
2. Конвенция ООН «О правах ребенка»
3. Федеральный закон «Об образовании в РФ»
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»
5. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму Дисциплины: «дистанция – пешеходная» (номер-код 0840091811я), «дистанция – пешеходная – связка» (номер-код 0840241811я), «дистанция – пешеходная – группа» (номер-код 0840251811я). 2019
6. В.И.Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.
7. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.
8. Г.И.Долженко «История туризма в дореволюционной России и СССР». – Ростов: Издательство Ростовского университета, 1988г.
9. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.
10. Подготовка и проведение туристского похода с учащимися. - Омск: УНООО, 1989г.
11. Ю.С. Константинов «Туристская игротка». - М.: Владос, 2000г.
12. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983г.
13. Б.И. Огородников «Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО». – М.: Физкультура и спорт, 1983г.
14. А.М. Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1969г.



15. Н.В. Андреев «Основы топографии и картографии». - М.: Просвещение, 1972г.
16. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.
17. А.Ю. Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.
18. А.Евтушенко «Организация, подготовка и проведение походов выходного дня». Методическая разработка, - Ставрополь, 2004г.
19. И.А. Юньев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974гю
20. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации. - М.: Турист, 1989г.
21. Географическое краеведение. Региональный компонент.6 класс. ТОИПКРО, 2006г.
22. Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.
23. Лечение лекарственными растениями в народной медицине. – Майкоп: Адыгейское книжное издательство, 1992г.
24. П.Е.Вавриш, Л.Ф. Горовой «Грибы в лесу и на столе». – Киев: Урожай, 1993г.
25. Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.
26. Лечение лекарственными растениями в народной медицине. – Майкоп: Адыгейское книжное издательство, 1992г.
27. П.Е.Вавриш, Л.Ф. Горовой «Грибы в лесу и на столе». – Киев: Урожай, 1993г.
28. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.

#### **Литература для обучающегося:**

1. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.
2. В.И. Долженко «История туризма в дореволюционной России и СССР». – Ростов: Издательство Ростовского университета, 1988г.
3. А.М. Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1969г
4. Н.В. Андреев «Основы топографии и картографии». - М.: Просвещение, 1972г.
5. А.Ю. Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г
6. И.А. Юньев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974гю
7. Географическое краеведение. Региональный компонент.6 класс. ТОИПКРО, 2006г.
8. Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.
9. Лечение лекарственными растениями в народной медицине. – Майкоп: Адыгейское книжное издательство, 1992г.
10. П.Е.Вавриш, Л.Ф. Горовой «Грибы в лесу и на столе». – Киев: Урожай, 1993г.
11. Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.
12. Лечение лекарственными растениями в народной медицине. – Майкоп: Адыгейское книжное издательство, 1992г.

13. П.Е. Вавриш, Л.Ф. Горовой «Грибы в лесу и на столе». – Киев: Урожай, 1993г.
14. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.
2. Подготовка и проведение туристского похода с учащимися. - Омск: УНООО, 1989г.
3. Ю.С. Константинов «Туристская игротка». - М.: Владос, 2000г.
4. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983г.
5. Б.И. Огородников «Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО». – М.: Физкультура и спорт, 1983г.
6. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.
7. А.Евтушенко «Организация, подготовка и проведение походов выходного дня». Методическая разработка, - Ставрополь, 2004г.
8. И.А. Юнъев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974гю
9. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации.- М.: Турист, 1989г.