

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования»  
Липецкого муниципального района Липецкой области**

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
от 22.06.2020 №4

Утверждена  
приказом от 22.06.2020 №15

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа туристско-  
краеведческой направленности  
«АЗИМУТ»**

Авторы составитель: Черкасова Т.А.,  
методист МБУ ДО «ЦДО»  
Липецкого муниципального района  
Липецкой области

Программу реализуют педагоги  
дополнительного образования  
МБУ ДО «ЦДО»  
Липецкого муниципального района  
Липецкой области:  
Королев И.В.  
Николаев Н.Н.  
Порядин В.И.  
Сокольских Д.В.  
Речкин А.В.

Липецкий район, 2020 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	Страницы
1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи	5
1.3. Содержание программы	7
1.4. Планируемые результаты	16
2. Организационно-педагогические условия реализации программы	17
2.1. Учебный план	18
2.2. Календарный учебный график	18
2.3. Формы аттестации	19
2.4. Средства обучения	19
2.5. Список литературы	20
2.6. Оценочные материалы	20
2.7. Рабочие программы модулей	22

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа туристско-краеведческой направленности «АЗИМУТ» (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- ✓ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями);
- ✓ Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. №1726-р) (далее – Концепция);
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- ✓ «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

### Актуальность Программы

Важнейшей стратегической задачей современного образования является всестороннее развитие подрастающего поколения. Школьный туризм – мощный катализатор развития ребёнка, уникальное педагогическое средство. Туристическая деятельность учащихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. В ней интегрируются все основные стороны воспитания: идейное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор школьников. С помощью туристско-краеведческой деятельности происходит более эффективное воздействие природной и социальной среды на развитие личности учащегося. Специфичность туризма и краеведения как раз и заключается в непосредственном погружении учащегося в окружающую его жизнь.

Актуальность Программы заключается в том, что в настоящее время учащиеся не знакомы в достаточной степени с прошлым и настоящим своей малой родины. Липецкая область - крупнейший промышленный и культурный центр России, что является источником обогащения обучающихся знаниями о родном крае, воспитания любви к нему, формированию гражданских позиций.

### Новизна Программы

Программа отвечает требованиям Концепции развития дополнительного образования детей, откуда следует, что одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных (развивающих) программ является разноуровневость. Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения, каждого обучающегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. Исходные научные идеи: уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего, учебные; уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание педагога на работе с различными категориями детей. Поэтому программа предусматривает, три уровня освоения: стартовый, базовый и продвинутый.

- Стартовый уровень предполагает обеспечение обучающихся общедоступными и универсальными формами организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемых заданий, соблюдение норм экологического поведения на маршруте; норм поведения в коллективе и в обществе; умение выполнять поручения руководителя в группе обучающихся; соблюдение основных правил личной гигиены в походе и на тренировках, достижение уровня физического развития, достаточного для преодоления сверхкоротких и коротких дистанций соревнований по ориентированию в возрастных группах МЖ 12, 14 и участия в лыжном и пешем учебно-тренировочных походах 1 категории сложности.
- Базовый уровень предполагает самостоятельность в действиях во время совершения туристского похода и элементы взаимопомощи у обучающихся; понимание общественной значимости совершаемых дел; осознание необходимости соблюдения принципа «не навреди» во взаимоотношениях с природой и с людьми; достаточный уровень коллективных действий; достаточный уровень коммуникативности во взаимоотношениях с обучающимися и педагогами; понимание необходимости физических упражнений для разностороннего развития личности, достижение уровня физического развития, достаточного для участия в учебно-тренировочном пешем походе 2 категории сложности и прохождения сверхкоротких, коротких и средних

дистанций соревнований по спортивному ориентированию в возрастных группах МЖ 12, 14, 16.

Продвинутый уровень предполагает ответственность за свои действия; самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно-тренировочном походе; понимание мира природы как целостного организма, стремление соблюдать нормы экологического и общественного поведения; стремление разрешать конфликты на основе диалога; согласованное выполнение коллективных действий; оптимальный уровень коммуникативности; стремление к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию и росту спортивного мастерства, достижение уровня физического развития, достаточного для участия в пешем учебно-тренировочном походе 3 категории сложности и прохождения сверхкоротких, коротких, средних и длинных дистанций соревнований по спортивному ориентированию в возрастных группах МЖ 14, 16, 18, овладение навыками адекватной самооценки в условиях соревновательной и походной деятельности.

#### Срок реализации

Программа рассчитана на 117 часов в год (3 часа в неделю), 2 года обучения, реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

#### Возрастной состав

Возраст учащихся от 11 до 18 лет, состав групп – разновозрастный. Наличие в одной группе детей не только детей разного возраста, но и детей разного уровня подготовки и разных годов обучения определяет выбор дифференцированного подхода на занятиях и использование не только групповой, но и мелкогрупповой работы, различных форм индивидуального сопровождения и взаимообучения. При такой организации учебно-воспитательного процесса новый материал всем учащимся дается на одну тему, которая предполагает разный характер заданий для каждого возраста и уровня учащихся.

Направленность Программы: туристско-краеведческая направленность.

Форма обучения - очная.

Форма занятий – занятия в объединении проводятся по группам, индивидуально и всем составом объединения.

Численность объединения -15 человек.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья обучающихся, улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность.

### **Задачи:**

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- обеспечение профессиональной ориентации обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения, социализации и адаптации обучающихся к жизни в обществе;
- обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;
- создание эффективной системы подготовки учащихся для получения спортивных разрядов по туризму;
- формирование ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности.

**Стартовый уровень (МОДУЛЬ «СТАРТ»)** освоения программы «Азимут» соответствует первому году обучения.

Цель стартового уровня: обучение начальным сведениям по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, общей физической подготовке, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

Задачи стартового уровня:

- усвоение правил техники безопасности;
- изучение природных особенностей Липецкого района;
- формирование умения работать с топографическими картами;
- правила/приёмы работы с инструментом (компасом);
- изучение терминологии.

**Базовый уровень (МОДУЛЬ «ТУРИСТ»)** освоения программы «Азимут» соответствует второму году обучения.

Цель базового уровня: усвоение полученных знаний по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

Задачи базового уровня:

- усвоение правил техники безопасности;
- умение оценивать правильность, самостоятельно контролировать выполнение заданий;
- обучение разработки туристического маршрута.

**Продвинутый уровень (МОДУЛЬ «ТУРИСТ»)** освоения программы «Азимут» соответствует второму году обучения.

Цель продвинутого уровня: совершенствование полученных знаний, умений и навыков, приобретенных в курсе начальной туристской подготовки, участие обучающихся в районных соревнованиях по технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию.

Задачи продвинутого уровня:

- применение полученных знаний из разных областей при составлении маршрута, прохождения маршрута;
- креативность в выполнении практических заданий;
- осмысленность и правильность использования специальной терминологии;
- развитие умения самостоятельно конструировать свои знания и ориентироваться в информационном пространстве.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### МОДУЛЬ «СТАРТ»

##### 1. Введение в программу (2 часа: теория 2 ч)

Спорт и туризм. Виды туризма, особенности пешеходного туризма. Туризм как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания. Нормативы значков «Юный турист» и «Турист России».

Туристические возможности своего населенного пункта и его окрестностей.

Заполнение анкет (туристских паспортов) членов объединения.

##### 2. Краеведение и экология. Изучение истории своего населенного пункта, Липецкого района (12 часов: теория 10 ч, практические 2 ч)

Основные сведения о природных условиях Липецкого района: рельеф, климат, реки и озера, растительность и животный мир, почвы, заповедники и заказники.

Сведения об истории своего населенного пункта: возникновение и развитие.

Охрана природы. Закон об охране природы. Роль туристов в охране природы.

Приметы о природе, их значение, правдивость прогнозов по приметам. Природный кодекс туриста. Законы общения с природой, принцип «не навреди», необходимость сохранения природы.

*Практические занятия. Работа с картой «Географическое положение Липецкой области».*

### **3. Топографическая подготовка и ориентирование (26 часов: теория 13 ч, практические 13 ч).**

Понятие топографической карты, ее значение для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

*Практические занятия. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.*

Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

*Практические занятия. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры.*

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

*Практические занятия. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.*

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом, Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.



Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

*Практические занятия. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.*

Способы ориентирования.

Ориентирование с помощью карты в походе. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.

*Практические занятия. Разработка маршрута туристского похода по топографической карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.*

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Суточное движение Солнца по небосводу. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

*Практические занятия. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.*

#### **4. Начальная туристская подготовка. (56 часов: теория 16 ч, практические 40 ч)**

Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. Кодекс Туриста.

Определение цели и района похода. Спортивное и краеведческое содержание похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, штурмана, завхоза, завпита. Дисциплина в походе.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Личное и групповое снаряжение. Подбор и подготовка группового, личного и специального снаряжения туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень

основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

*Укладка рюкзака. Типичные ошибки при укладке рюкзака.*

Туристская палатка, виды палаток. Устройство, правила установки и снятия, уход и хранение палатки.

*Практические занятия. Правильная укладка рюкзаков. Установка палатки в обычных условиях и на скорость. Игры и упражнения, направленные на закрепление данной темы.*

Основные узлы, применяемые в туризме.

Основные типы узлов. Назначение узлов. Способы вязки простых узлов (проводник, восьмёрка, прямой, встречный, схватывающий).

*Практические занятия. Вязка узлов на время.*

Питание в туристском походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

*Практические занятия. Расчет продуктов питания для одно-двух-трех дневного похода. Составление меню.*

Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Графики дежурств на биваке.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы.

Свертывание бивака. Противопожарные меры.

*Практические занятия. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала. Отработка приемов развертывания и свертывания бивака.*

Разведение костров разных типов. Простейшие соревнования.

Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Строй, темп, режим, интервал построения цепочки; их изменение в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса и рук при пешем передвижении.

Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности. Движение по лесу, через кустарники и завалы. Движение по заболоченной местности. Движение по дорогам,

по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различным почвенно-растительным покровом.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Страховка и самостраховка. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах, на коротких привалах.

Обязанности направляющего и замыкающего.

Нормы переходов. Режим ходового дня и режим на дневке.

Практические занятия. Отработка приемов и способов преодоления различных естественных препятствий: подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам. Движение через густой подлесок, по заболоченной местности. Переправы по бревнам, кладям, камням, броды.

Страховка и самостраховка.

Игры и упражнения, направленные на закрепление изученного материала.

Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения. Оформление значков и разрядов.

*Практические занятия. Чистка, ремонт и сдача снаряжения.*

Обсуждение похода в группе. Оформление туристского уголка, летописи туробъединения, фотогазеты.

Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспорта туриста), награждение участников.

Правила соревнований.

Виды и характер соревнований. Возрастные группы. Допуск к соревнованию. Обязанности участников соревнований. Разрядные требования.

## **5. Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь. (6 часов: теория 2, практические 4 ч)**

Личная гигиена. Требования к одежде, обуви, головному убору. Уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к постели и посуде туриста.

Аптечка, ее состав, замена лекарств, подбор аптечки в зависимости от уровня и продолжительности похода. Выявление причин и устранение простых недомоганий: головная боль, боли в желудке, кашель, применение природных средств.

Клещи, меры профилактики и безопасности.

*Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.*

## **6. Физическая подготовка (18 часов: теория 1 ч, практические 17 ч).**

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Значение всесторонней физической подготовки. Общие основы спортивной тренировки. Закаливание, комплекс утренней зарядки. Маршевая подготовка. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности.

*Практические занятия. Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабления. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы.*

Проведение походов выходного дня.

Участие в районных туристских соревнованиях: Открытие туристского сезона, туристская техника в залах (2 этапа).

**Спортивное ориентирование на местности. Промежуточная аттестация.**

Соревнования, подведение итогов работы детского объединения за год. Закрытие туристского сезона.

## **МОДУЛЬ «ТУРИСТ»**

### **1. Введение в программу (1 час: теория-1 ч.)**

Итоги летнего периода. План работы на новый учебный год.

### **2. Туризм в России. (3 часа: теория 3 ч)**

История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. Что такое краеведение? Достижения русских туристов. Что читать о туризме и путешествиях?

Туристские слеты, соревнования и конкурсы. Правила организации туристских походов: Состав туристской группы; права и обязанности членов туристской группы; порядок оформления путевых документов в маршрутно-квалификационных комиссиях (далее МКК).

Правила поведения туристов в походе: Культура взаимоотношений с местными жителями, понятия о системе КСС, обеспечение безопасности в походе, соблюдение режима движения группы через контрольные пункты, охрана природы, памятников истории и культуры.

### **3. Краеведение. (16 часов: теория 6 ч, практические 10 ч).**

Дальнейшее углубление знаний о своем крае, районе: географическое положение и туристические возможности края, района: реки, озера, рельеф почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир края, промышленность, сельское хозяйство. Население и культура, знатные люди

района, края, история края, района, места боевой и трудовой славы, исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки района, края. Типовое содержание отчета о туристском походе.

*Практические занятия. Подготовка и проведение краеведческого мероприятия (внутри объединения, внутри школы): викторина, краеведческая игра.*

*Подготовка и проведение викторины «Природа родного края», краеведческих игры «Назови памятники архитектуры» и «Красный огонек» среди объединения и учащихся школы.*

#### **4. Топографическая подготовка и ориентирование. (16 часов: теория 12 ч, практические 4 ч).**

Тактические свойства и виды местности. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Горизонталь, сечение. Основные формы рельефа и изображения на топографической карте. Определение крутизны склона.

*Практические занятия. Описание местности по топографической карте.*

План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, маршрутная лента, обзорная карта? Обязанности топографа группы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению. Топографические условные знаки. Масштаб карты. Работа с картами разного масштаба и назначения.

*Практические занятия. Задания на запоминание условных знаков, топографический диктант. Вычерчивание топографической схемы. Работа с масштабом карты.*

Условия ориентирования в походе на закрытой местности, при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях: летом и зимой. Работа с картой и компасом, определение по карте своего местонахождения, определение расстояний: измерение шагами, измерения по видимым деталям предметов, определение высоты по тени предметов, определение сторон горизонта по растениям и поведению животных, по рельефу, почвам, ветру и снегу, ориентирование по звуку, следам, действия в случае потери ориентирования. Обязанности проводников и разведчиков.

*Практические занятия. Ориентирование карты по компасу и компаса по карте. Ориентирование по местным признакам.*

Виды ориентирования на туристических соревнованиях: по выбору, в заданном направлении, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

*Практические занятия. Отработка различных видов ориентирования.*

## 5. Туристская подготовка (45 часов: теория 27 ч, практические – 18 ч).

### Туристское хозяйство

Смета путешествия. Виды расходов. Обязанности казначея группы. Отчет тургруппы за произведенные расходы в походе.

*Практические занятия. Составление сметы расходов для многодневного похода.*

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, свитер, сменная обувь, белье, носки), предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила пользования. 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.

*Практические занятия. Укладка рюкзака. Подготовка личного снаряжения для похода.*

Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов в малонаселенной местности. Типы палаток. Как подготовить палатку к походу? Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, цепочки, крючки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножей, клеенка столовая, фанерка, половник, мыло, горчица сухая, веревка, палка для размешивания, соль.

*Практические занятия. Установка палаток разного типа.*

Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, Хранение и переноска посуды. Топоры, пилы.

Состав и назначение ремнабора, обязанности реммастера до и во время похода.

Особенности снаряжения для зимнего похода.

Специальное снаряжение группы для краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревка, фотоаппараты, фонари.

Обязанности завхоза группы по снаряжению.

Значение, режим и особенности организации питания туристов в спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Составление меню и расчет количества продуктов на каждый прием пищи. Правила рас-

кладки продуктов по рюкзакам. Хранение и учет продуктов в пути. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

*Практические занятия. Составление меню для многодневного похода.*

#### Привалы и биваки.

Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий. Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.

Место для подготовки палаток, использование полиэтиленовых пленок и полипеноуритановых ковриков. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке.

Выбор места для костра. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Использование походного примуса. Техника безопасности при работе с топором и пилой. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе.

*Практические занятия. Выбор места и разведение костра. Техника безопасности при проведении бивачных работ.*

Правила безопасности при купаниях. Особенности организации ночлега в населенных пунктах.

Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

#### Тактика и техника пешеходного туризма.

Понятие техники и тактики пешеходного туризма. Причины аварийности пешеходных походов и их профилактика. Основные причины возникновения экстремальных ситуаций в походе:

- отставание одного или несколько участников от группы;
- потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях;
- утрата картографического материала;
- утрата снаряжения (утонуло, сгорело);
- нехватка продуктов питания;
- тяжелое заболевание участника похода;
- травма участника похода при преодолении сложных участков или на бивачных работах;
- стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, лавины, затяжные дожди, сели, наводнения, грозы).

Навесная переправа, спуск, подъем со страховкой, переправа по перилам, траверс склона, переправа «маятник».

*Практические занятия. Отработка технических приемов.*

Взаимопомощь туристов, понятие о само и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста. Психологическая совместимость.

Основные правила поведения туристов в строю, обеспечение безопасности при движении по магистралям. Шаг, темп, интервал. Тоже при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках.

Переправы через реки. Переправа через бревно со страховкой и переправа в брод.

*Практические занятия. Отработка технических приемов.*

Основные узлы. Страховочная система.

*Практические занятия. Вязка узлов на время. Одевание страховочной системы.*

Виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике.

Подготовка туристских походов.

Выбор маршрута походов. Подробный расчет времени переездов, переходов, привалов и краеведческой работы в пути, составление плана-графика похода.

*Практические занятия. Хозяйственная и техническая подготовка похода.*

**6. Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь. (9 часов: теория 5 ч, практические 4 ч).**

Повторение гигиенических правил туриста изученных на первом году занятий.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих.

Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечения? Что такое снежная слепота, ее предупреждение.

Способы транспортировки пострадавшего.

*Практические занятия. Отработка способов оказания первой медицинской помощи.*

Обязанности санитаров туристской группы при подготовке и во время похода. Ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды.

Опасности бесконтрольного потребления грибов, ягод, трав.

**7. Физическая подготовка. (27 часов: теория 8 ч, практические 19 ч).**



Значение физической подготовки и выносливости. Техника бега при спортивном ориентировании. Понятие об атлетической гимнастике. Расположение основных мышц на теле человека. Соблюдение техники безопасности при работе со снарядами в зале. Разминка. Занятия по индивидуальным комплексам. Растяжка. Кроссовая подготовка. Челночный бег.

*Экскурсии по природным, историческим и культурным памятникам.*

Проведение однодневного похода по маршруту с. Кузьминские Отвержки- с. Тюшевка-с. Кузьминские Отвержки.

Проведение однодневного похода по маршруту с. Кузьминские Отвержки- д. Новая Деревня-с. Кузьминские Отвержки.

#### ***Соревнования. Промежуточная аттестация.***

*Соревнования, подведение итогов работы детского объединения за год. Закрытие туристского сезона.*

Участники объединения планируют ***участие в туристских соревнованиях, соревнованиях по спортивному ориентированию.***

### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

#### **Ожидаемый социальный эффект**

При реализации данной программы предполагается получение следующих результатов:

- увеличение охвата воспитанников туристско-краеведческой деятельности;
- формирование у обучающихся теоретических и практических навыков туристско-краеведческой деятельности;
- профориентация обучающихся;
- организация досуга детей и подростков;
- получение навыков краеведческих исследований;
- подготовка к службе в армии и способности выживания в экстремальных условиях;
- повышение уровня знаний по предметам научно-практического цикла;
- формирование практических навыков бережного отношения к природе, как составной части экологической культуры;
- формирование жизненно необходимых практических навыков (самоорганизация, самоуправление, дисциплина, выносливость, коммуникабельность и т.д.);
- укрепление здоровья.

#### **МОДУЛЬ «СТАРТ»:**

**По окончании обучающиеся должны знать:**

- что такое туризм, чем и для чего занимается турист, виды туризма;

- требования техники безопасности в походе;
- общие подходы к организации и проведению походов;
- правила движения в походе, меры безопасности;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- правила приготовления пищи;
- виды биваков, правила его обустройства;
- виды костров и их применение;
- условные знаки и масштабы карты;
- природные особенности родного края.

**По окончании обучающиеся должны уметь:**

- применять полученные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- выполнять общие обязанности участника похода;
- собрать рюкзак с личным снаряжением в поход;
- разбить лагерь в походе;
- разжечь костер;
- подобрать питание для похода;
- передвигаться по карте с отмеченным на ней маршрутом движения;
- ориентироваться по горизонту и местным предметам;
- собрать аптечку в поход.

**МОДУЛЬ «ТУРИСТ»:**

**По окончании обучающиеся должны знать:**

- алгоритм подготовки похода;
- функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода;
- правила психологии общения в походе;
- специфику отдельных видов туризма;
- правила хранения, ремонта и ухода за снаряжением;
- правила спортивных туристских соревнований и требования к ним;
- спортивный туристский инвентарь;
- меры оказания помощи при ранениях, кровотечениях, вывихах и ушибах, ожогах, способы оказания помощи утопающему;
- способы определения сторон горизонта по растениям и поведению животных, по рельефу, почвам, ветру и снегу.

### **По окончании обучающиеся должны уметь:**

- выполнять функции нескольких участников похода (не менее 3 человек);
- составлять отчет о походе;
- выполнять все операции походного быта;
- участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма;
- обеспечивать индивидуальную страховку и групповую безопасность;
- самостоятельно ориентироваться на местности;
- оказывать первую доврачебную помощь при всех видах травм и заболеваний;
- осуществлять самостоятельную подготовку к походу;
- передвигаться по маршруту, используя карту, компас;
- ориентироваться по звуку, следам;
- правильно действовать в случае потери ориентира;
- преодолевать естественные и искусственные преграды;
- передвигаться по маршруту, размещаться для стоянки или привала согласно требованиям безопасности.

## **2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Программу реализуют педагоги дополнительного образования, имеющие соответствующее образование и квалификацию:

Королев И.В., Николаев Н.Н., Порядина В.И., Сокольских Д.В., Речкин А.В.

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, семинаров, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой, полевые занятия – семинары, практикумы (в том числе индивидуальные), творческие, экспериментальные практические работы на местности.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам.

## 2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, учебным планом.

Учебный план рассчитан на 39 недель в учебный год.

Наименование модуля	Количество часов в год	Форма промежуточной аттестации
СТАРТ	117	Спортивное ориентирование на местности
ТУРИСТ	117	Соревнования по туризму
Итого	234	

## 2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало занятий	✓ 01 сентября ✓ формирование учебных групп первого года обучения для зачисления в ЦДО с 01 сентября по 15 сентября уч. г.
Продолжительность реализации программы	39 недель Окончание 31 мая.
Режим работы занятий	Занятия проводятся с 14.00 часов до 20.00 часов.
Праздничные дни	4 ноября 23 февраля 8 марта 1, 9 мая 12 июня
Длительность занятий	45 минут Между занятиями организуются перерывы длительностью 10 минут.
Основные формы аудиторных занятий	✓ Групповые ✓ Индивидуальные
Сроки промежуточной аттестации	На последнем занятии по каждому модулю программы.

### 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление - промежуточной аттестации.

Формой промежуточной аттестации по каждому модулю программы является соревнования по спортивному ориентированию на местности и туризму. Аттестация обучающихся проводится с использованием оценочных материалов (раздел 2.6).

### 2.4. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Занятия проводятся в оборудованных спортивных залах с использованием следующих средств обучения.

#### Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Веревка (10 мм)	15
Веревка (6-8 мм)	15
Карабины	15
Страховая система (поясная)	15
Спальные мешки	15
Палатки (2-4 местные)	4
Котёл	1
Топор	2
Коврики теплоизоляционные	15
Лопата	3
Компас	15
Комплект карт	15
Костровое оборудование	1

#### Перечень технических средств обучения:

Наименование технических средств обучения	Количество
Ноутбук, колонки	1
Флеш-карта с записями видео материалов	

## 2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
2. Большой энциклопедический словарь. — М., 1997.
3. Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А. Васнев, С.А. Чиненный. — М., 2002.
4. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
5. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2004.
6. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, Р.А. Дурнев, Э.Н. Аюбов]; под ред. А.Т. Смирнова. — М., 2007.
7. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В. Петров, В.Г. Бубнов. — М., 2000.
8. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. Для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В. Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. — 6-е изд. — М., 2006.
- 9.Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.
10. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999.

## 2.6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценкой промежуточной аттестации является зачет.

### Промежуточная аттестация

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Возможное количество баллов
Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	4
Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	14
Практические умения и навыки	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	8

Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	8
Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	9
Учебно – интеллектуальные умения	Самостоятельность в подборе и анализе литературы, пользовании компьютерными источниками информации, самостоятельность в учебно-исследовательской работе	8
Учебно-коммуникационные умения	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	8
		59

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования» Липецкого муниципального района  
Липецкой области  
(МБУ ДО «ЦДО»)

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
от 22.06.2020 №4

«УТВЕРЖДАЮ»  
директор МБУ ДО «ЦДО»  
О.А.Лобова  
приказ от 22.06.2020 №15



**Рабочая программа по модулю  
«СТАРТ»  
к дополнительной общеобразовательной  
(общеразвивающей) программе  
туристско – краеведческой направленности  
«АЗИМУТ»**

Автор составитель: Черкасова Т.А.,  
методист МБУ ДО «ЦДО»  
Липецкого муниципального района  
Липецкой области

**Педагоги дополнительного образования:**  
Золототрубов Ю.В.  
Королев И.В.

Липецкий район, 2020



## I. СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Введение в программу (2 часа: теория 2 ч)

Спорт и туризм. Виды туризма, особенности пешеходного туризма. Туризм как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания. Нормативы значков «Юный турист» и «Турист России».

Туристические возможности своего населенного пункта и его окрестностей.

Заполнение анкет (туристских паспортов) членов объединения.

### 2. Краеведение и экология. Изучение истории своего населенного пункта, Липецкого района (12 часов: теория 10 ч, практические 2 ч)

Основные сведения о природных условиях Липецкого района: рельеф, климат, реки и озера, растительность и животный мир, почвы, заповедники и заказники.

Сведения об истории своего населенного пункта: возникновение и развитие.

Охрана природы. Закон об охране природы. Роль туристов в охране природы.

Приметы о природе, их значение, правдивость прогнозов по приметам. Природный кодекс туриста. Законы общения с природой, принцип «не навреди», необходимость сохранения природы.

*Практические занятия. Работа с картой «Географическое положение Липецкой области».*

### 3. Топографическая подготовка и ориентирование (26 часов: теория 13 ч, практические 13 ч).

Понятие топографической карты, ее значение для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Практические занятия.

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

*Практические занятия. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры.*

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

Практические занятия. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом, Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

*Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.*

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

*Практические занятия. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.*

Способы ориентирования.

Ориентирование с помощью карты в походе. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.

*Практические занятия. Разработка маршрута туристского похода по топографической карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.*

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Суточное движение Солнца по небосводу. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

*Практические занятия. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.*

#### **4. Начальная туристская подготовка. (56 часов: теория 16 ч, практические 40 ч)**

Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. Кодекс Туриста.

Определение цели и района похода. Спортивное и краеведческое содержание похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, штурмана, завхоза, завпита. Дисциплина в походе.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Личное и групповое снаряжение. Подбор и подготовка группового, личного и специального снаряжения туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

Укладка рюкзака. Типичные ошибки при укладке рюкзака. Туристская палатка, виды палаток. Устройство, правила установки и снятия, уход и хранение палатки.

*Практические занятия. Правильная укладка рюкзаков. Установка палатки в обычных условиях и на скорость. Игры и упражнения, направленные на закрепление данной темы.*

#### Основные узлы, применяемые в туризме.

Основные типы узлов. Назначение узлов. Способы вязки простых узлов (проводник, восьмёрка, прямой, встречный, схватывающий).

*Практические занятия. Вязка узлов на время.*

Питание в туристском походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

*Практические занятия. Расчет продуктов питания для одно-двух-трех дневного похода. Составление меню.*

Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Графики дежурств на биваке.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы.

Свертывание бивака. Противопожарные меры.

*Практические занятия. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала. Отработка приемов развертывания и свертывания бивака.*

Разведение костров разных типов. Простейшие соревнования.

Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Строй, темп, режим, интервал построения цепочки; их изменение в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса и рук при пешем передвижении.

Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности. Движение по лесу, через кустарники и завалы. Движение по заболоченной местности. Движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различным почвенно-растительным покровом.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Страховка и самостраховка. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах, на коротких привалах.

Обязанности направляющего и замыкающего.

Нормы переходов. Режим ходового дня и режим на дневке.

Практические занятия. Отработка приемов и способов преодоления различных естественных препятствий: подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам. Движение через густой подлесок, по заболоченной местности. Переправы по бревнам, кладям, камням, броды.

Страховка и самостраховка.

Игры и упражнения, направленные на закрепление изученного материала.

Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения. Оформление значков и разрядов.

*Практические занятия. Чистка, ремонт и сдача снаряжения.*

Обсуждение похода в группе. Оформление туристского уголка, летописи туробъединения, фотогазеты.

Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспорта туриста), награждение участников.

#### Правила соревнований.

Виды и характер соревнований. Возрастные группы. Допуск к соревнованию. Обязанности участников соревнований. Разрядные требования.

### **5. Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь. (6 часов: теория 2, практические 4 ч)**

Личная гигиена. Требования к одежде, обуви, головному убору. Уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к постели и посуде туриста.

Аптечка, ее состав, замена лекарств, подбор аптечки в зависимости от уровня и продолжительности похода. Выявление причин и устранение простых недомоганий: головная боль, боли в желудке, кашель, применение природных средств.

Клещи, меры профилактики и безопасности.

*Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.*

### **6. Физическая подготовка (18 часов: теория 1 ч, практические 17 ч).**

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Значение всесторонней физической подготовки. Общие основы спортивной тренировки. Закаливание, комплекс утренней зарядки. Маршевая подготовка. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности.

*Практические занятия. Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабления. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы.*

Проведение походов выходного дня.

Участие в районных туристских соревнованиях: Открытие туристского сезона, туристская техника в залах (2 этапа).

### **Спортивное ориентирование на местности. Промежуточная аттестация.**

Соревнования, подведение итогов работы детского объединения за год. Закрытие туристского сезона.

## II. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов		Дата проведения	
		теория	практика	плановая	фактическая
<b>1. Введение в программу (2 часа)</b>					
1.	Виды туризма, особенности пешеходного туризма. Туризм как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания. Нормативы значков «Юный турист» и «Турист России»	1			
2.	Туристические возможности своего населенного пункта и его окрестностей	1			
<b>Итого:</b>		2			
<b>1. Краеведение и экология. Изучение истории своего населенного пункта, Липецкого района (12 часов)</b>					
3.	Краеведение и экология	1			
4.	Основные сведения о природных условиях Липецкого района: рельеф, климат, реки и озера	1			
5.	Основные сведения о природных условиях Липецкого района: растительность и животный мир, почвы	1			
6.	Основные сведения о природных условиях Липецкого района: заповедники и заказники	1			
7.	Сведения об истории своего населенного пункта: возникновение и развитие	1			
8.	Охрана природы	1			
9.	Закон об охране природы	1			
10.	Роль туристов в охране природы	1			
11.	Приметы о природе, их значение, правдивость прогнозов по приметам	1			
12.	Природный кодекс туриста. Законы общения с природой, принцип «не навреди», необходимость сохранения природы	1			
13-14	Работа с картой «Географическое положение Липецкой области»		2		

<b>Итого:</b>		10	2		
<b>3. Топографическая подготовка и ориентирование (25 часов)</b>					
15.	Понятие топографической карты, ее значение для туристов.	1			
16.	Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт	1			
17.	Работа с картами различного масштаба		1		
18.	Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте		1		
19.	Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам.	1			
20.	Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики	1			
21.	Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу	1			
22.	Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры		1		
23.	Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.	1			
24.	Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж).		1		
25.	Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.	1			
26.	Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов и инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте		1		
27.	Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом	1			
28.	Ориентир. Движение по азимуту, его применение	1			
29.	Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка	1			
30.	Ориентирование карты по компасу		1		
31.	Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров		1		

	по заданному азимуту (прямая засечка).				
32.	Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков		1		
33.	Измерение расстояний. Способы измерения расстояний	1			
34.	Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы		1		
35.	Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой		1		
36.	Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба		1		
37.	Способы ориентирования	1			
38.	Разработка маршрута туристского похода по топографической карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика		1		
39.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	1			
40.	Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта		1		
<b>Итого:</b>		13	13		
<b>4. Начальная туристская подготовка (50 часов)</b>					
41.	Правила организации и проведения туристских походов	1			
42-43.	Подготовка к походу	2			
44.	Личное и групповое снаряжение	1			
45.	Укладка рюкзаков	1			
46.	Правильная укладка рюкзаков. Установка палатки в обычных условиях и на скорость		1		
47-48.	Установка палатки в обычных условиях и на скорость		2		



49-50.	Игры и упражнения, направленные на закрепление данной темы		2		
51.	Игры и упражнения, направленные на закрепление данной темы		1		
52.	Основные узлы, применяемые в туризме	1			
53-54.	Вязка узлов на время		2		
55.	Питание в туристском походе	1			
56-57.	Расчет продуктов питания для одно-двух-трех дневного похода. Составление меню		2		
58.	Туристский бивак	1			
59-60	Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала		2		
60-61.	Отработка приемов развертывания и свертывания бивака		2		
62.	Разведение костров разных типов		1		
63-64.	Простейшие соревнования		2		
65.	Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности	1			
66.	Отработка приемов и способов преодоления различных естественных препятствий: подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам		1		
67-68.	Отработка приемов и способов преодоления различных естественных препятствий: подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам		2		
69.	Отработка приемов и способов преодоления различных естественных препятствий: подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам		1		
70-71.	Движение через густой подлесок		2		
72-73.	Движение по заболоченной местности.		2		
74-75.	Переправы по бревнам, кладям, камням, броды		2		
76-77.	Страховка и самостраховка		2		
78-79.	Игры и упражнения, направленные на закрепление изученного материала		2		

80-81.	Игры и упражнения, направленные на закрепление изученного материала		2		
82.	Подведение итогов похода	1			
83-84.	Чистка, ремонт и сдача снаряжения		2		
85.	Обсуждение похода в группе	1			
86.	Оформление туристского уголка, летописи туробъединения, фотогазеты		1		
87.	Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспорта туриста), награждение участников		1		
88.	Правила соревнований. Виды и характер соревнований. Возрастные группы.	1			
89.	Допуск к соревнованию. Обязанности участников соревнований. Разрядные требования	1			
<b>Итого:</b>		13	37		
<b>5. Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь (6 часов)</b>					
90.	Личная гигиена. Аптечка	1			
91.	Клещи, меры профилактики и безопасности	1			
92-93.	Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах		2		
94-95.	Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах		2		
<b>Итого:</b>		2	4		
<b>6. Физическая подготовка (22 часа)</b>					
96.	Физическая подготовка	1			
97-98.	Общая физическая подготовка		2		
99-100.	Гимнастические упражнения, акробатические упражнения		2		
101-102.	Подвижные игры и эстафеты		2		
103-104.	Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабления		2		
105.	Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности		1		
106-107.	Спортивная ходьба, кроссы		2		

108-109.	Проведение походов выходного дня		2		
110-111.	Участие в районных туристских соревнованиях		2		
112-113.	Участие в районных туристских соревнованиях		2		
114-115.	Промежуточная аттестация. Спортивное ориентирование на местности		2		
116.	Праздник «Закрытие туристического сезона»		1		
117.	Подведение итогов работы детского объединения за год	1			
<b>Итого:</b>		2	19		
<b>ИТОГО</b>		42	75		

### III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### **По окончании обучающиеся должны знать:**

- что такое туризм, чем и для чего занимается турист, виды туризма;
- требования техники безопасности в походе;
- общие подходы к организации и проведению походов;
- правила движения в походе, меры безопасности;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- правила приготовления пищи;
- виды биваков, правила его обустройства;
- виды костров и их применение;
- условные знаки и масштабы карты;
- природные особенности родного края.

#### **По окончании обучающиеся должны уметь:**

- применять полученные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- выполнять общие обязанности участника похода;
- собрать рюкзак с личным снаряжением в поход;
- разбить лагерь в походе;

- разжечь костер;
- подобрать питание для похода;
- передвигаться по карте с отмеченным на ней маршрутом движения;
- ориентироваться по горизонту и местным предметам;
- собрать аптечку в поход.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования» Липецкого муниципального района  
Липецкой области  
(МБУ ДО «ЦДО»)

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
от 22.06.2020 №4

«УТВЕРЖДАЮ»  
директор МБУ ДО «ЦДО»  
О.А.Лобова  
приказ от 22.06.2020 №15



**Рабочая программа по модулю  
«ТУРИСТ»  
к дополнительной общеобразовательной  
(общеразвивающей) программе  
туристско – краеведческой направленности  
«АЗИМУТ»**

Автор составитель: Черкасова Т.А.,  
методист МБУ ДО «ЦДО»  
Липецкого муниципального района  
Липецкой области

**Педагоги дополнительного образования:**  
Золототрубов Ю.В.  
Королев И.В.

Липецкий район, 2020

## I. СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Введение в программу (1 час: теория-1 ч.)

Итоги летнего периода. План работы на новый учебный год.

### 2. Туризм в России. (3 часа: теория 3 ч)

История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. Что такое краеведение? Достижения русских туристов. Что читать о туризме и путешествиях?

Туристские слеты, соревнования и конкурсы. Правила организации туристских походов: Состав туристской группы; права и обязанности членов туристской группы; порядок оформления путевых документов в маршрутно-квалификационных комиссиях (далее МКК).

Правила поведения туристов в походе: Культура взаимоотношений с местными жителями, понятия о системе КСС, обеспечение безопасности в походе, соблюдение режима движения группы через контрольные пункты, охрана природы, памятников истории и культуры.

### 3. Краеведение. (16 часов: теория 6 ч, практические 10 ч).

Дальнейшее углубление знаний о своем крае, районе: географическое положение и туристические возможности края, района: реки, озера, рельеф почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир края, промышленность, сельское хозяйство. Население и культура, знатные люди района, края, история края, района, места боевой и трудовой славы, исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки района, края. Типовое содержание отчета о туристском походе.

*Практические занятия. Подготовка и проведение краеведческого мероприятия (внутри объединения, внутри школы): викторина, краеведческая игра.*

Подготовка и проведение викторины «Природа родного края», краеведческих игры «Назови памятники архитектуры» и «Красный огонек» среди объединения и учащихся школы.

### 4. Топографическая подготовка и ориентирование. (16 часов: теория 12 ч, практические 4 ч).

Тактические свойства и виды местности. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Горизонталь, сечение. Основные формы рельефа и изображения на топографической карте. Определение крутизны склона.

*Практические занятия. Описание местности по топографической карте.*

План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, маршрутная лента, обзорная карта? Обязанности топографа группы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению. Топографические условные знаки. Масштаб карты. Работа с картами разного масштаба и назначения.

*Практические занятия. Задания на запоминание условных знаков, топографический диктант. Вычерчивание топографической схемы. Работа с масштабом карты.*

Условия ориентирования в походе на закрытой местности, при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях: летом и зимой. Работа с картой и компасом, определение по карте своего местонахождения, определение расстояний: измерение шагами, измерения по видимым деталям предметов, определение высоты по тени предметов, определение сторон горизонта по растениям и поведению животных, по рельефу, почвам, ветру и снегу, ориентирование по звуку, следам, действия в случае потери ориентирования. Обязанности проводников и разведчиков.

*Практические занятия. Ориентирование карты по компасу и компаса по карте. Ориентирование по местным признакам.*

Виды ориентирования на туристических соревнованиях: по выбору, в заданном направлении, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

*Практические занятия. Отработка различных видов ориентирования.*

## **5. Туристская подготовка (45 часов: теория 27 ч, практические – 18 ч).**

### Туристское хозяйство

Смета путешествия. Виды расходов. Обязанности казначея группы. Отчет тургруппы за произведенные расходы в походе.

*Практические занятия. Составление сметы расходов для многодневного похода.*

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, свитер, сменная обувь, белье, носки), предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила пользования. 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.

*Практические занятия. Укладка рюкзака. Подготовка личного снаряжения для похода.*

Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов в малонаселенной местности. Типы палаток. Как подготовить палатку к походу? Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, цепочки, крючки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножей, клеенка столовая, фанерка, половник, мыло, горчица сухая, веревка, палка для размешивания, соль.

*Практические занятия. Установка палаток разного типа.*

Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, Хранение и переноска посуды. Топоры, пилы.

Состав и назначение ремнабора, обязанности реммастера до и во время похода.

Особенности снаряжения для зимнего похода.

Специальное снаряжение группы для краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревка, фотоаппараты, фонари.

Обязанности завхоза группы по снаряжению.

Значение, режим и особенности организации питания туристов в спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Составление меню и расчет количества продуктов на каждый прием пищи. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение и учет продуктов в пути. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

*Практические занятия. Составление меню для многодневного похода.*

Привалы и биваки.

Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий. Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.

Место для подготовки палаток, использование полиэтиленовых пленок и полипеноуритановых ковриков. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке.

Выбор места для костра. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Использование походного при-



муса. Техника безопасности при работе с топором и пилой. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе.

*Практические занятия. Выбор места и разведение костра. Техника безопасности при проведении бивачных работ.*

Правила безопасности при купаниях. Особенности организации ночлега в населенных пунктах.

Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

#### Тактика и техника пешеходного туризма.

Понятие техники и тактики пешеходного туризма. Причины аварийности пешеходных походов и их профилактика. Основные причины возникновения экстремальных ситуаций в походе:

- отставание одного или несколько участников от группы;
- потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях;
- утрата картографического материала;
- утрата снаряжения (утонуло, сгорело);
- нехватка продуктов питания;
- тяжелое заболевание участника похода;
- травма участника похода при преодолении сложных участков или на бивачных работах;
- стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, лавины, затяжные дожди, сели, наводнения, грозы).

Навесная переправа, спуск, подъем со страховкой, переправа по перилам, траверс склона, переправа «маятник».

*Практические занятия. Отработка технических приемов.*

Взаимопомощь туристов, понятие о само и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста. Психологическая совместимость.

Основные правила поведения туристов в строю, обеспечение безопасности при движении по магистралям. Шаг, темп, интервал. Тоже при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках.

Переправы через реки. Переправа через бревно со страховкой и переправа в брод.

*Практические занятия. Отработка технических приемов.*

Основные узлы. Страховочная система.

*Практические занятия. Вязка узлов на время. Одевание страховочной системы.*

Виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике.

### Подготовка туристских походов.

Выбор маршрута походов. Подробный расчет времени переездов, переходов, привалов и краеведческой работы в пути, составление плана-графика похода.

*Практические занятия. Хозяйственная и техническая подготовка похода.*

### **6. Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь. (9 часов: теория 5 ч, практические 4 ч).**

Повторение гигиенических правил туриста изученных на первом году занятий.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих.

Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечения? Что такое снежная слепота, ее предупреждение.

Способы транспортировки пострадавшего.

*Практические занятия. Отработка способов оказания первой медицинской помощи.*

Обязанности санитаров туристской группы при подготовке и во время похода. Ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды.

Опасности бесконтрольного потребления грибов, ягод, трав.

### **7. Физическая подготовка. (27 часов: теория 8 ч, практические 19 ч).**

Значение физической подготовки и выносливости. Техника бега при спортивном ориентировании. Понятие об атлетической гимнастике. Расположение основных мышц на теле человека. Соблюдение техники безопасности при работе со снарядами в зале. Разминка. Занятия по индивидуальным комплексам. Растяжка. Кроссовая подготовка. Челночный бег.

*Экскурсии по природным, историческим и культурным памятникам.*

Проведение однодневного похода по маршруту с. Кузьминские Отвержки- с. Тюшевка-с. Кузьминские Отвержки.

Проведение однодневного похода по маршруту с. Кузьминские Отвержки- д. Новая Деревня-с. Кузьминские Отвержки.

***Соревнования. Промежуточная аттестация.***

*Соревнования, подведение итогов работы детского объединения за год. Закрытие туристского сезона.*

Участники объединения планируют *участие в туристских соревнованиях, соревнованиях по спортивному ориентированию.*

## II. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов		Дата проведения	
		теория	практика	плановая	фактическая
<b>1. Введение в программу (1 час)</b>					
1.	Итоги летнего периода. План работы на новый учебный год	1			
<b>Итого:</b>					
<b>2. Туризм в России (3 час)</b>					
2.	История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. Краеведение.	1			
3.	Туристские слеты, соревнования и конкурсы.	1			
4.	Правила поведения туристов в походе	1			
<b>Итого:</b>		3			
<b>3. Краеведение (16 часов)</b>					
5.	Географическое положение и туристические возможности края: реки, озера, рельеф почвы, полезные ископаемые	1			
6.	Географическое положение и туристические возможности края: растительный и животный мир края, промышленность, сельское хозяйство.	1			
7.	Население и культура, знатные люди района, края	1			
8.	История края, района	1			
9.	Места боевой и трудовой славы, исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки района, края	1			
10.	Типовое содержание отчета о туристском походе	1			
11-12.	Подготовка и проведение викторины «Природа родного края» среди участников объединения		2		

13-14.	Подготовка и проведение викторины «Природа родного края» среди учащихся школы.		2		
15-16.	Подготовка и проведение краеведческой игры «Назови памятники архитектуры» среди участников объединения		2		
17-18.	Подготовка и проведение краеведческой игры «Назови памятники архитектуры» среди учащихся школы		2		
19-20.	Подготовка и проведение краеведческой игры «Красный огонек» среди участников объединения		2		
<b>Всего:</b>		6	10		
<b>4. Топографическая подготовка и ориентирование (16 часов)</b>					
21.	Тактические свойства и виды местности	1			
22.	Рельеф	1			
23.	Способы изображения рельефа на карте	1			
24.	Горизонталь, сечение	1			
25.	Основные формы рельефа и изображения на топографической карте. Определение крутизны склона	1			
26.	Описание местности по топографической карте		1		
27.	Виды и свойства карт	1			
28.	Километровая сетка, копирование карт	1			
29.	Что такое топографическая схема, маршрутная лента, обзорная карта? Обязанности топографа группы	1			
30.	Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению. Топографические условные знаки	1			
31.	Масштаб карты. Работа с картами разного масштаба и назначения	1			
32-33.	Задания на запоминание условных знаков, топографический диктант. Вычерчивание топографической схемы. Работа с масштабом карты.		2		
34.	Условия ориентирования	1			
35.	Ориентирование карты по компасу и компаса по карте. Ориентирование по местным признакам	1			

36.	Виды ориентирования на туристических соревнованиях. Отработка различных видов ориентирования		1		
<b>Итого:</b>		12	4		
<b>5. Туристская подготовка (45 часов)</b>					
37.	Смета путешествия. Виды расходов. Обязанности казначея группы	1			
38.	Составление сметы расходов для многодневного похода		1		
39-40.	Личное снаряжение	2			
41-42.	Подготовка рюкзака и личного снаряжения к походу		2		
43-44.	Групповое снаряжение	2			
45-46.	Установка палаток разного типа		2		
47-48.	Установка палаток разного типа		2		
49.	Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, Хранение и переноска посуды. Топоры, пилы	1			
50.	Состав и назначение ремнабора, обязанности реммастера до и во время похода	1			
51.	Особенности снаряжения для зимнего похода	1			
52.	Специальное снаряжение группы для краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревка, фотоаппараты, фонари	1			
53.	Обязанности завхоза группы по снаряжению	1			
54-55.	Значение, режим и особенности организации питания туристов в спортивном походе	2			
56-57.	Составление меню для многодневного похода		2		
58.	Привалы и биваки	1			
59.	Место для подготовки палаток	1			

60.	Выбор места для костра. Типы костров и их назначение	1			
61.	Техника безопасности при работе с топором и пилой. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви	1			
62.	Выбор места и разведение костра. Техника безопасности при проведении bivачных работ		1		
63.	Правила безопасности при купаниях. Особенности организации ночлега в населенных пунктах	1			
64.	Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта	1			
65.	Понятие техники и тактики пешеходного туризма	1			
66-67.	Причины аварийности пешеходных походов и их профилактика. Основные причины возникновения экстремальных ситуаций в походе	2			
68-69.	Отработка технических приемов		2		
70.	Взаимопомощь туристов, понятие о само и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста. Психологическая совместимость	1			
71.	Основные правила поведения туристов в строю, обеспечение безопасности при движении по магистралям	1			
72.	Переправы через реки. Переправа через бревно со страховкой и переправа в брод	1			
73-74.	Отработка технических приемов		2		
75.	Основные узлы. Страховочная система	1			
76-77.	Вязка узлов на время. Одевание страховочной системы		2		
78.	Виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике	1			
79.	Подготовка туристских походов	1			
80-81.	Хозяйственная и техническая подготовка похода		2		
<b>Итого:</b>		27	18		

<b>6. Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь (9 часов)</b>					
82.	Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих	1			
83.	Индивидуальный медицинский пакет туриста	1			
84.	Способы транспортировки пострадавшего	1			
85-86.	Отработка способов оказания первой медицинской помощи.		2		
87.	Обязанности санитаров туристской группы при подготовке и во время похода	1			
88.	Ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды	1			
89-90.	Отработка навыков оказания первой помощи		2		
<b>Всего:</b>		5	4		
<b>7. Физическая подготовка (27 часов)</b>					
91.	Значение физической подготовки и выносливости. Техника бега при спортивном ориентировании	1			
92.	Понятие об атлетической гимнастике. Расположение основных мышц на теле человека	1			
93.	Расположение основных мышц на теле человека	1			
94.	Соблюдение техники безопасности при работе со снарядами в зале. Разминка	1			
95.	Занятия по индивидуальным комплексам		1		
96.	Растяжка. Кроссовая подготовка		1		
97.	Челночный бег		1		
98-99.	Экскурсия по природным местам Липецкого района		2		
100-101.	Экскурсия историческим и культурным памятникам Липецкого района		2		

102-107.	Проведение однодневного похода по маршруту с. Кузьминские Отвержки-с. Тюшевка-с. Кузьминские Отвержки		6		
108-113.	Проведение однодневного похода по маршруту с. Кузьминские Отвержки-д. Новая Деревня-с. Кузьминские Отвержки		6		
114-115.	Соревнования. Промежуточная аттестация	2			
116-117.	Подведение итогов работы детского объединения за год. Закрытие туристского сезона	2			
<b>Итого:</b>		8	19		
<b>ИТОГО</b>		62	55		

### III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### **По окончании обучающиеся должны знать:**

- алгоритм подготовки похода;
- функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода;
- правила психологии общения в походе;
- специфику отдельных видов туризма;
- правила хранения, ремонта и ухода за снаряжением;
- правила спортивных туристских соревнований и требования к ним;
- спортивный туристский инвентарь;
- меры оказания помощи при ранениях, кровотечениях, вывихах и ушибах, ожогах, способы оказания помощи утопающему;
- способы определения сторон горизонта по растениям и поведению животных, по рельефу, почвам, ветру и снегу.

#### **По окончании обучающиеся должны уметь:**

- выполнять функции нескольких участников похода (не менее 3 человек);
- составлять отчет о походе;
- выполнять все операции походного быта;
- участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма;
- обеспечивать индивидуальную страховку и групповую безопасность;
- самостоятельно ориентироваться на местности;
- оказывать первую доврачебную помощь при всех видах травм и заболеваний;
- осуществлять самостоятельную подготовку к походу;



- передвигаться по маршруту, используя карту, компас;
- ориентироваться по звуку, следам;
- правильно действовать в случае потери ориентира;
- преодолевать естественные и искусственные преграды;
- передвигаться по маршруту, размещаться для стоянки или привала согласно требованиям безопасности.