

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества Новооскольского района Белгородской области»**



**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор МБУДО «ДДТ»**

*Т.В. Пуль* Пуль Т.В.  
Приказ № 54 от «31» августа 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по туристско-краеведческой деятельности**

**Первого года обучения**

**Возраст обучающихся: 11-12 лет**

**Педагог дополнительного образования  
Сытин Андрей Петрович**

**г. Новый Оскол, 2018 г.**

**Дополнительная общеразвивающая программа «Туристская подготовка школьников»**

Вид: модифицированная

Направленность: туристско-краеведческая

Автор программы: Сытин А.П.- педагог дополнительного образования МБУДО «ДДТ».

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета МБУДО «ДДТ» от «30» августа 2018 г., протокол №1

Рабочая программа рассмотрена на заседании педагогического совета МБУДО «ДДТ» от «30» августа 2018 г., протокол №1

Председатель: \_\_\_\_\_



Пуль Т.В.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Туристская подготовка школьников», утверждённой на педагогическом совете МБУДО «ДДТ» от «30» августа 2018 года, протокол №1.

**Цель программы** – сформировать у детей и подростков мотивацию к общекультурному развитию посредством систематических занятий спортивным туризмом.

### **Задачи:**

- формирование необходимого комплекса туристских знаний, умений и навыков для успешного применения на практике;
- совершенствование физического и интеллектуального развития школьников;
- укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни.
- воспитание морально-волевых качеств, межличностных отношений.

Данная рабочая программа рассчитана на 144 часа из расчёта 4 часа в неделю. На изучение теоретических вопросов отводится 22 часа, для практических работ 122 часа.

В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой, это: беседы, задания игровой направленности, викторины, соревнования, самостоятельная работа, походы. Но основной формой являются учебно-тренировочные занятия, в ходе которых умения и навыки должны отрабатываться до автоматизма, чтобы на соревнованиях учащиеся могли их выполнять технически быстро и правильно.

При проведении занятий рекомендуется применять методы, направленные:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчленённого и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный), а также объяснительно-иллюстрационный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В процессе занятий по данной рабочей программе обучающиеся *должны знать* основы туризма, ориентирования, краеведения; *должны уметь* преодолевать препятствия не требующие специального туристского снаряжения, препятствия по судейским перилам, а также укладывать рюкзак, разжигать костёр, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы, оказывать первую медицинскую помощь, пользоваться простыми приёмами ориентирования, преодолевать простые препятствия.

### **Планируемый результат.**

По окончании базовой подготовки предусматривается участие в соревнованиях: личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), контрольно – туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 1-2 класса, спортивному ориентированию школьного и районного масштабов, а также участие в однодневных и двухдневных тренировочных походах с организацией ночлега в полевых условиях.

### Календарно-тематический планирование

№ п/п	Дата	Раздел	Кол-во часов	Тема
<b>Раздел 1. Туристические слёты и соревнования</b>			<b>8</b>	
1.	01.09		2	Т/безопасности и правила поведения на занятиях. Итоги участия в турслётах и соревнованиях. Постановка целей и задач на учебный год.
2.	03.09		2	Знакомство с положением о слёте и соревнованиях, условия проведения и подведение итогов.
3.	08.09		2	Входной контроль. Личное и групповое снаряжение туриста
4.	10.09		2	Личное и групповое снаряжение туриста
<b>Раздел 2. Техника пешеходного туризма.</b>			<b>24</b>	
5.	15.09		2	Узлы для связывания концов верёвки.
6.	17.09		2	Узлы для присоединения верёвки к опоре.
7.	22.09		2	Схватывающие узлы.
8.	24.09		2	Маятник
9.	29.09		2	Переправа по верёвке с перилами
10.	01.10		2	Переправа по верёвке с перилами
11.	06.10		2	Подъём и спуск по склону
12.	08.10		2	Подъём и спуск по склону
13.	13.10		2	Переправа по бревну на самостраховке.
14.	15.10		2	Переправа по бревну на самостраховке.
15.	20.09		2	Гать, кочки
16.	22.09		2	Установка и снятие палатки
<b>Раздел 3. Спортивное ориентирование</b>			<b>16</b>	
17.	27.10		2	Права и обязанности участников соревнований по спортивному ориентированию
18.	29.10		2	Понятие о топографической карте.

				Масштаб
19.	03.11.		2	Топографические знаки
20.	10.11		2	Топографические знаки
21.	12.11		2	Приёмы работы с компасом
22.	17.11		2	Ориентирование карты по компасу
23.	19.11		2	Определение азимута
24.	24.11		2	Прогулка в лес с картой
<b>Раздел 4. Краеведение.</b>			<b>12</b>	
25.	28.11		2	Территория и границы области.
26.	01.12		2	Наш край в глубокой древности.
27.	03.12		2	Образование белгородской оборонительной черты.
28.	08.12		2	Белгородчина в годы гражданской войны.
29.	10.12		2	Великая Отечественная война.
30.	15.12		2	Наши знаменитые земляки.
<b>Раздел 5. Конкурсная программа</b>			<b>4</b>	
31.	17.12		2	Подготовка к участию в конкурсе художественной самодеятельности.
32.	22.12		2	Подготовка к участию в конкурсе художественной самодеятельности.
<b>Раздел 6. Туристские навыки (быт)</b>			<b>2</b>	
33.	24.12		2	Разжигание костра. Типы костров. Фасовка, упаковка и хранение продуктов. <i>Промежуточная аттестация.</i>
<b>Раздел 7. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</b>			<b>6</b>	
34.	29.12		2	Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.
35.	31.12		2	Походная медицинская аптечка
36.	12.01		2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи
<b>Раздел 8. Общая и специальная физическая подготовка</b>			<b>18</b>	
37.	14.01		2	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на

				лыжах.
38.	19.01		2	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах.
39.	21.01		2	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах.
40.	26.01		2	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах.
41.	28.01		2	Подъём в гору «ёлочкой»
42.	02.02		2	Подъём и спуск с горы
43.	04.02		2	Подъём и спуск с горы
44.	09.02		2	Ходьба на лыжах до 3 км.
45.	11.02		2	Игры, эстафеты с использованием лыж
<b>Раздел 9. Спортивное ориентирование</b>			<b>14</b>	
46.	16.02		2	Ориентирование карты по компасу
47.	18.02		2	Ориентирование на маркированной трассе.
48.	25.02		2	Ориентирование на маркированной трассе.
49.	02.03		2	Ориентирование по азимуту.
50.	04.03		2	Ориентирование в заданном направлении.
51.	09.03		2	Ориентирование в заданном направлении.
52.	11.03		2	Соревнования по ориентированию
<b>Раздел 10. Контрольно-туристский маршрут (КТМ)</b>			<b>34</b>	
53.	16.03		2	Установка и снятие палатки.
54.	18.03		2	Подъём и спуск по склону без самонаведения перил.
55.	23.03		2	Подъём и спуск по склону без самонаведения перил.
56.	25.03		2	Маятник
57.	30.03		2	Переправа по верёвке с перилами без самонаведения. Порядок пристёжки-отстёжки.
58.	01.04		2	Переправа по верёвке с перилами без самонаведения.
59.	06.04		2	Переправа по верёвке с перилами без самонаведения.
60.	08.04		2	Навесная переправа. Порядок пристёжки-

				отстёжки.
61.	13.04		2	Навесная переправа.
62.	15.04		2	Навесная переправа.
63.	20.04		2	Переправа по бревну с самостраховкой без наведения перил.
64.	22.04		2	Переправа по бревну с самостраховкой без наведения перил.
65.	27.04		2	Преодоление заболоченного участка по кочкам. Гать
66.	29.04		2	Спуск с самостраховкой с наведением перил.
67.	04.05		2	Спуск с самостраховкой с наведением перил.
68.	06.05		2	Преодоление этапа подъём-траверс-спуск (ПТС) с самостраховкой.
69.	11.05		2	Преодоление этапа подъём-траверс-спуск (ПТС) с самостраховкой.
<b>Раздел 11. Туристские походы</b>			<b>6</b>	
70.	13.05		2	Распределение обязанностей в группе.
71.	18.05		2	Подготовка личного и группового снаряжения.
72.	20.05		2	Подготовка личного и группового снаряжения. Промежуточная аттестация.
		<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### 1. Туристские слёты и соревнования

#### **1.1. Значение школьных туристских слётов и соревнований**

Туристские слёты и соревнования – средство физического развития, оздоровления и закаливания. Беседа о спортивном туризме и о работе кружка. Постановка целей и задач на учебный год. Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения и подведение итогов.

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме. Прогулка в лес.

Зачётное участие в городском (районном) туристском слёте юных туристов-школьников.

#### **1.2. Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях (в течение всего года)**

Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на

спортивной площадке, в парке, в лесу, на слётах и соревнованиях. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения, поведения при переездах группы на транспорте, пожарной безопасности, поведения на воде, поведения в лесу на дистанциях соревнований.

Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

### **1.3. Личное снаряжение туриста**

Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-двухдневном походе. Правила эксплуатации и требования к нему.

### **1.4. Групповое снаряжение туриста**

Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к нему. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка.

## **2. Техника пешеходного туризма**

### **2.1. Краткие сведения о виде соревнований «Техника пешеходного туризма»**

Условия проведения соревнований по командной и личной технике пешеходного туризма. Организация работы команды на дистанции. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

**2.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения** Установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской помощи.

**2.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения** Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

## **3. Спортивное ориентирование**

### **3.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании**

Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

### **3.2. Виды ориентирования, правила соревнований**

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Правила соревнований. Права и обязанности участников.

### **3.3. Топографическая подготовка**

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. Масштаб.

### **3.4. Техника ориентирования**

Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояния, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

### **3.5. Тактика ориентирования**

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях.

### **3.6. Соревнования по спортивному ориентированию**



Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

#### **4. Краеведение**

##### **4.1. Краеведение на туристских слётах**

Краеведение на городских (районных) слётах школьников. Краеведческие викторины.

##### **4.2. Экскурсионное краеведение**

История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Требования к организации проведения экскурсии. Правила поведения во время проведения экскурсий.

#### **5. Конкурсная программа**

##### **5.1. Краткие сведения о конкурсной программе**

Условия проведения конкурсов: туристской песни, стенгазет, фотоматериалов, поделок из природного материала.

#### **6. Туристские навыки (быт)**

##### **6.1. Краткие сведения по туристским навыкам**

Условия проведения соревнований по туристским навыкам.

##### **6.2. Организация туристского быта на туристских слётах и соревнованиях**

Выбор места для организации лагеря. Основные требования к месту. Туристское снаряжение для организации пребывания в походных условиях.

##### **6.3. Питание на туристских слётах и соревнованиях**

Значение и организация правильного питания. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и хранение продуктов. Питьевой режим. Обязанности дежурных по кухне.

#### **7. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

##### **7.1. Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды.

##### **7.2. Походная медицинская аптечка**

Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

##### **7.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

#### **8. Общая и специальная физическая подготовка**

##### **8.1. Общая физическая подготовка**

Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

##### **8.2. Специальная физическая подготовка**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых

спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

## **9. Контрольно–туристский маршрут**

### **9.1. Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно – туристский маршрут»**

Организация работы команды на технических этапах. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

### **9.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения**

Установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание первой доврачебной помощи, этапы практического краеведения.

### **9.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения**

Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

## **10. Туристские походы**

### **10.1. Краткие сведения о туристских походах**

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Снаряжение для одно-двухдневного похода: перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

### **10.2. Организация туристского быта**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

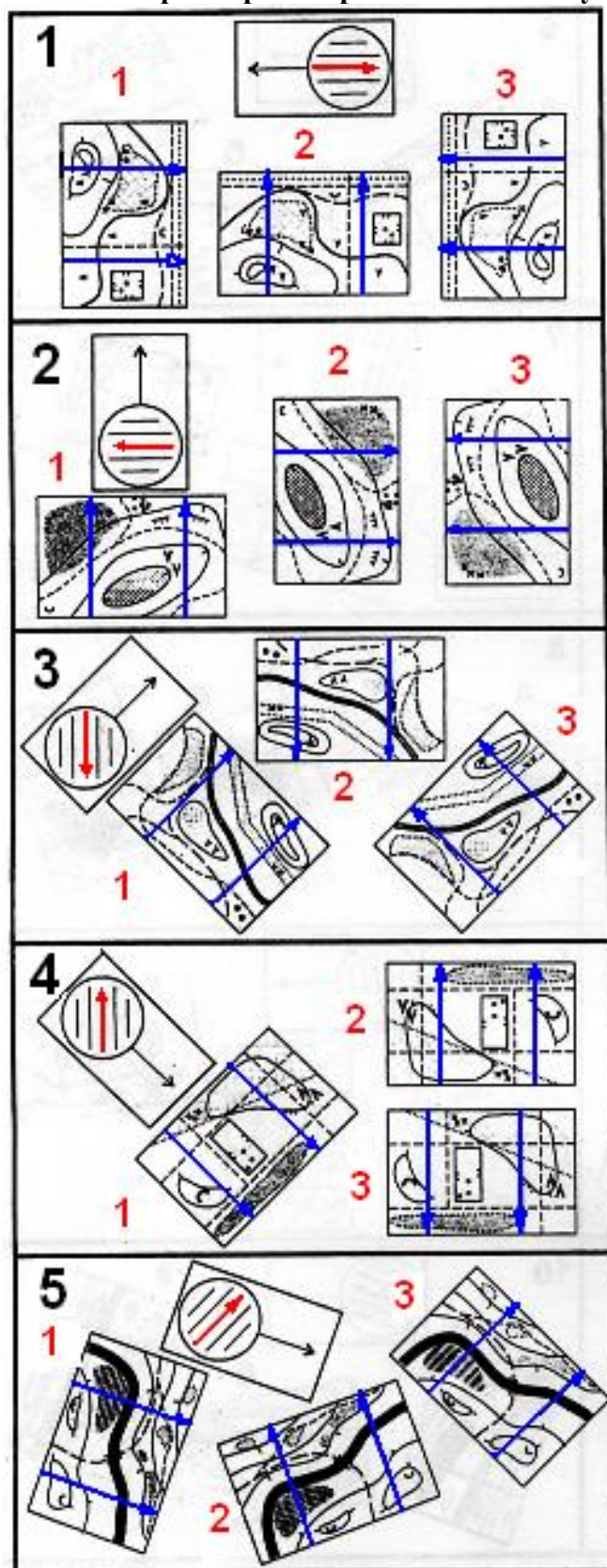
### **10.3. Подведение итогов похода**

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, экскурсии и мероприятии

# Формы и средства контроля

## Тест №1

Какая карта сориентирована по компасу



Определить узел и завязать



Определить узел и завязать



Определить узел и завязать



Определить узел и завязать



## Учебно-методические средства обучения

1.	Веревка основная (50 м)	2 шт.
2.	Веревка основная (40 м)	2 шт.
3.	Веревка основная (25 м)	1 шт.
4.	Веревка вспомогательная (60 м)	1 шт.
5.	Петли прусика (веревка 6 мм)	10 шт.
6.	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	8 шт.
7.	Рукавицы для страховки и сопровождения	8 пар.
8.	Карабины с закручивающейся муфтой	10 шт.
9.	Карабины с полуавтоматически закручивающейся муфтой	8 шт.
10.	Карабины с автоматически закручивающейся муфтой	20 шт.
11.	Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «лепесток»,	
12.	«восьмерка», «рамка»	8 шт.
13.	Аптечка медицинская в упаковке	1 шт.
14.	Накидка от дождя	1 шт.
15.	Компас жидкостный для ориентирования	15 шт.
16.	Лыжи	15 пар.
17.	Лыжные палки	15 пар.
18.	Лыжные ботинки	15 пар.
19.	Мази лыжные	15 шт.
20.	Планшеты для зимнего ориентирования	6 шт.
21.	Секундомер электронный	2 шт.
22.	Костровое оборудование	1 шт.
23.	Каны (котлы) туристские	2 компл.
24.	Спальники	15 шт.
25.	Палатки туристские походные	5 шт.
26.	Коврики	10 шт.
27.	Рюкзаки	10 шт.
28.	Топор походный	2 шт.
29.	Тент	2 шт.
30.	Ремонтный набор	1 шт.
31.	Учебные таблицы	компл.

## *Литература*

1. *Алешин В.М.* Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983
2. *Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н.* Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М. 2001.
3. *Константинов Ю. С., Куликов В. М.* Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
4. *Константинов Ю. С.* Программа для системы дополнительного образования «Юные судьи туристских соревнований»: - М.: ЦДЮТур, 1999.
5. *Михайлов Б. А., Федотова А. А., Федотов Ю. Н.* Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
6. *Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю. С. Константинов.* - М.: ЦДЮТур РФ, 1995.
7. *Спортивный туризм: Учеб. пособие /Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова.* - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999.