

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

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МБУДО «ДДТ»

Пуль Т.В..  
приказ «№ 73 от 31» августа 2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по туристско-краеведческой деятельности**

**Первого года обучения**  
**Возраст обучающихся: 11-12 лет**

**Педагог дополнительного образования**  
**Сытин Андрей Петрович**

**г. Новый Оскол, 2017 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 2017 г., протокол №1

Рабочая программа рассмотрена на заседании педагогического совета МБУДО «ДДТ» от «30» августа 2017 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 2017 года, протокол №1.

*Цель программы* – обучение, воспитание, развитие и оздоровление учащихся в процессе занятий спортивным туризмом, формирование устойчивого интереса к туризму.

*Задачи:*

- формирование необходимого комплекса туристских знаний, умений и навыков для безопасного и успешного выступления на соревнованиях, организации походов;
- 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 ПЛАН

№ п/п	Дата	Раздел	Кол-во часов	Тема
		<b>Туристические слёты и соревнования</b>	<b>8</b>	
1.			2	Т/безопасности и правила поведения на занятиях. Итоги участия в турслётах и соревнованиях. Постановка целей и задач на учебный год.
2.			2	Знакомство с положением о слёте и соревнованиях, условия проведения и подведение итогов.
3.			2	Входной контроль. Личное и групповое снаряжение туриста
4.			2	Личное и групповое снаряжение туриста
		<b>Техника пешеходного туризма.</b>	<b>24</b>	
5.			2	Узлы для связывания концов верёвки.
6.			2	Узлы для присоединения верёвки к опоре.
7.			2	Схватывающие узлы.
8.			2	Маятник
9-10.			4	Переправа по верёвке с перилами
11-12.			4	Подъём и спуск по склону
13-14.			4	Переправа по бревну на самостраховке.
15.			2	Гать, кочки
16.			2	Установка и снятие палатки
		<b>Спортивное ориентирование</b>	<b>16</b>	

17.			2	Права и обязанности участников соревнований по спортивному ориентированию
18.			2	Понятие о топографической карте. Масштаб
19-20.			4	Топографические знаки
21.			2	Приёмы работы с компасом
22.			2	Ориентирование карты по компасу
23.			2	Определение азимута
24.			2	Прогулка в лес с картой
		<b>Краеведение.</b>	<b>12</b>	
25.			2	Территория и границы области.
26.			2	Наш край в глубокой древности.
27.			2	Образование белгородской оборонительной черты.
28.			2	Белгородчина в годы гражданской войны.
29.			2	Великая Отечественная война.
30.			2	Наши знаменитые земляки.
		<b>Конкурсная программа</b>	<b>4</b>	
31.			2	Промежуточная аттестация. Подготовка к участию в конкурсе художественной самодеятельности.
32.			2	Подготовка к участию в конкурсе художественной самодеятельности.
		<b>Туристские навыки (быт)</b>	<b>2</b>	
33.			2	Разжигание костра. Типы костров. Фасовка, упаковка и хранение продуктов.
		<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</b>	<b>4</b>	
34.			2	Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.
35.			2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи
		<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>18</b>	
36-39			8	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах

40.			2	Подъём в гору «ёлочкой»
41-42.			4	Подъём и спуск с горы
43.			2	Ходьба на лыжах до 3 км.
44.			2	Игры, эстафеты с использованием лыж
		<b>Спортивное ориентирование</b>	<b>14</b>	
45.			2	Ориентирование карты по компасу
46-47.			4	Ориентирование на маркированной трассе.
48.			2	Ориентирование по азимуту.
49-50.			4	Ориентирование в заданном направлении.
51.			2	Соревнования по ориентированию
		<b>Контрольно-туристский маршрут (КТМ)</b>	<b>36</b>	
52.			2	Установка и снятие палатки.
53-54.			4	Подъём и спуск по склону без самонаведения перил.
55.			2	Маятник
56			2	Переправа по верёвке с перилами без самонаведения. Порядок пристёжки-отстёжки.
57-58.			4	Переправа по верёвке с перилами без самонаведения.
59.			2	Навесная переправа. Порядок пристёжки-отстёжки.
60-61			4	Навесная переправа.
62-63.			4	Переправа по бревну с самостраховкой без наведения перил..
64.			2	Преодоление заболоченного участка по кочкам. Гать
65-67.			6	Спуск с самостраховкой с наведением перил.
68-69.			4	Преодоление этапа подъём-траверс-спуск (ПТС) с самостраховкой.
		<b>Туристские походы</b>	<b>6</b>	
70.			2	Распределение обязанностей в группе.
71.			2	Подготовка личного и группового снаряжения.
72.			2	Подготовка личного и группового снаряжения. Промежуточная аттестация.

**ИТОГО**

**144**

# 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. Контрольно-туристский маршрут

### **3.1. 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.

### **3.2. 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.

### **3.3. 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.

## **4. Ориентирование на местности**

### **4.1. 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.

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

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

### **4.3. Топографическая подготовка**

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

### **4.4. Техника ориентирования**

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

### **4.5. 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.

### **4.6. Соревнования по спортивному ориентированию**

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

## **5. Туристские навыки (быт)**

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

Условия проведения соревнований по туристским навыкам.

### **5.2. 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.

### **5.3. 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.

## **6. Туристские походы**

### **6.1. 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 сна-



ряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

## **6.2. 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.

## **6.3. Подведение итогов похода**

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

## **7. Краеведение**

### **7.1. Краеведение на туристских слётах**

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

### **7.2. 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.

## **8. Конкурсная программа**

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

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

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

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

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

### **9.2. Походная медицинская аптечка**

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

### **9.3. 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.

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

### **10.1. 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.

### **10.2. 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.

Формы и средства контроля

Тест №1

Какая карта сориентирована по компасу

**1**

**2**

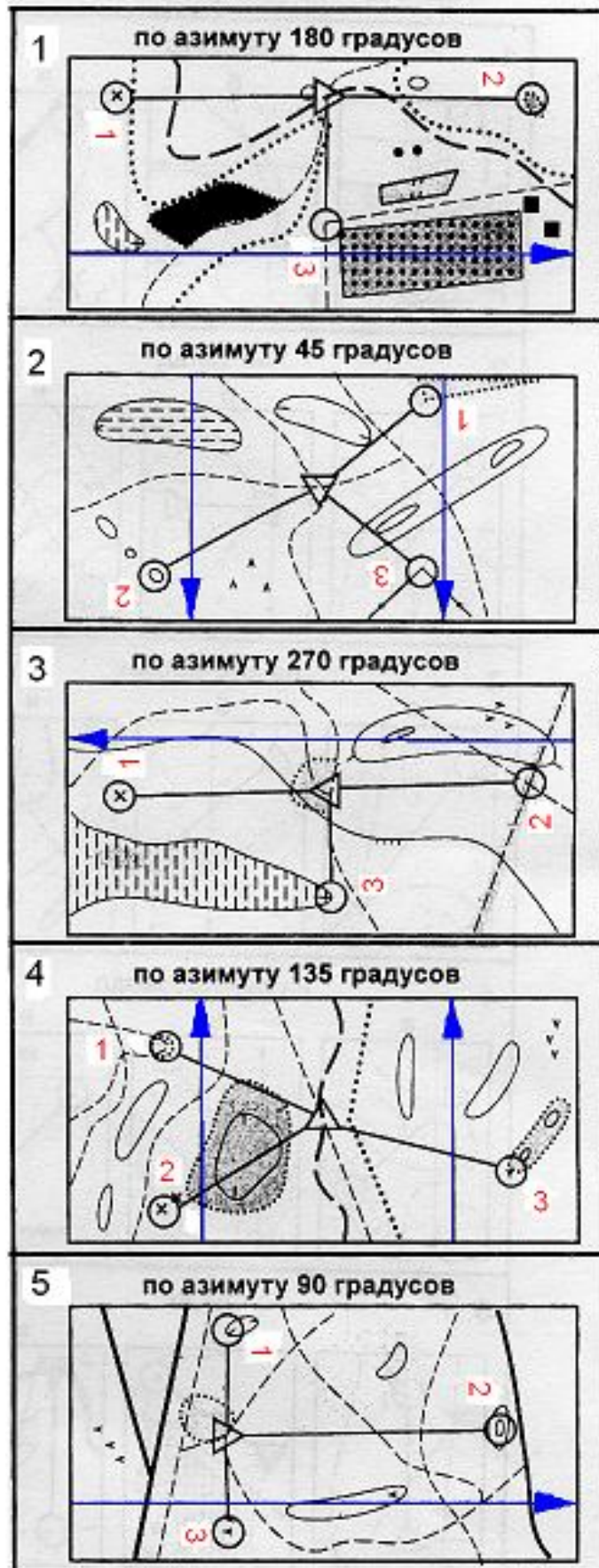
**3**

**4**

**5**

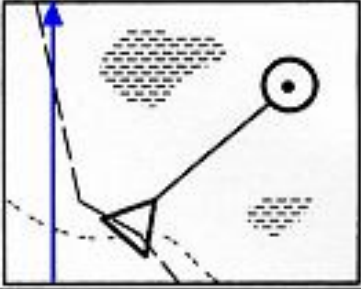
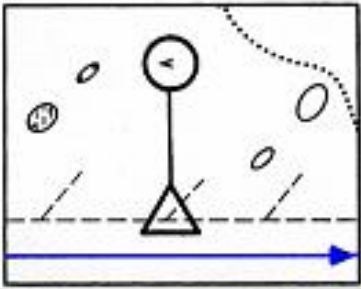
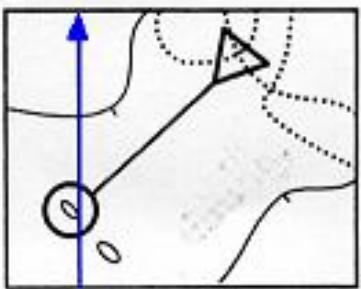
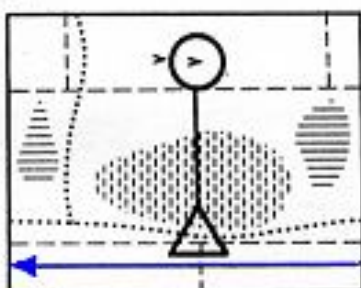
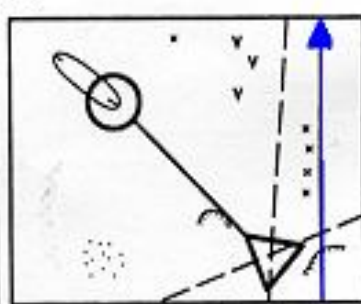
Тест №2

На какой КП придет участник, если со старта будет двигаться:



Тест №3

По какому азимуту надо двигаться от старта, чтобы прийти на КП

<p>1</p> 	<p>1) 45 градусов 2) 315 градусов 3) 225 градусов</p>
<p>2</p> 	<p>1) 180 градусов 2) 270 градусов 3) 90 градусов</p>
<p>3</p> 	<p>1) 315 градусов 2) 135 градусов 3) 225 градусов</p>
<p>4</p> 	<p>1) 90 градусов 2) 360 градусов 3) 270 градусов</p>
<p>5</p> 	<p>1) 270 градусов 2) 45 градусов 3) 315 градусов</p>

Определить узел и завязать



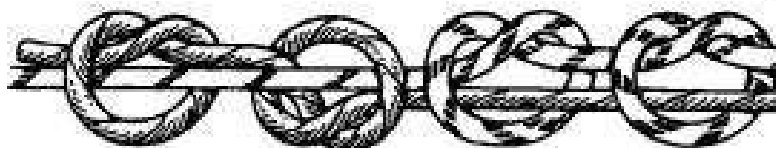
Определить узел и завязать



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. Морозова В.П., Басов А.В. Основные этапы Великой Отечественной войны. [Текст]/ В.П. Морозова, А.В. Басов. М.: - Просвещение, -1971. -384 с.
7. Реан А. А. Психология и педагогика : учеб. пособие для вузов [Текст]/ А. А. Реан, Н.В. Бордовская, С. И. Розум. - СПб. : Питер, 2008. - 432 с.
8. Сабельников М.А. Свет очей твоих. [Текст]/ М.А. Сабельников. - Белгород: «Везелица»,2008.-175 с.
9. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю. С. Константинов. - М.: ЦДЮТур РФ, 1995.
10. Селиванов В.С. Основы общей педагогики: Теория и методика воспитания: [Текст]: Учебное пособие / В.С. Селиванов – М.: Академия, 2004. – 336с.
11. Селиванов В.С. Возрастная и педагогическая психология:
12. Спортивный туризм: Учеб. пособие /Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999.