

Министерство образования Самарской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 3  
имени Дважды Героя Социалистического Труда В. Я. Литвинова  
п.г.т. Смышляевка муниципального района Волжский Самарской области

**РЕКОМЕНДОВАНО**

Методическим советом  
Протокол № 7  
от «27» мая 2025г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом № 44/1-од от «30» июля 2025г.  
Директор ГБОУ СОШ № 3 п.г.т. Смышляевка  
\_\_\_\_\_ О. С. Трусова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Азбука Туризма»**

Туристско-краеведческая направленность  
Возраст учащихся: – 8-18 лет  
Срок реализации программы: 2 года

Разработчик:  
Федулов Илья Алексеевич,  
учитель физической культуры

п.г.т. Смышляевка, 2025 год

## **Содержание**

Пояснительная записка	3
Актуальность программы	5
Цель и задачи программы	6
Возраст учащихся	6
Сроки реализации.	10
Ожидаемые результаты	10
Критерии оценки достижения планируемых результатов	11
Формы подведения итогов	11
Учебный план 1 года обучения	12
Модуль 1. «Краеведение»	12
Модуль 2. “Подготовка к походу. Турбыт”	13
Модуль 3. «Ориентирование на местности»	16
Учебный план второго года обучения	18
Модуль 1. «Основы спортивного туризма»	18
Модуль 2 «Походная подготовка»	20
Модуль 3. «Специальная подготовка по спортивному ориентированию»	23
Обеспечение программы	26
Список литературы и интернет-ресурсов	27

## **Пояснительная записка.**

Туризм является важной составляющей внеклассной спортивной работы. С каждым годом активный туризм становится все более популярным. Активный туризм является малозатратной и высокоэффективной технологией формирования в человеке высоких духовных и физических начал. Его популярность среди слоев населения объясняется огромным рекреативным потенциалом природных ресурсов страны, высокой оздоровительной способностью и потребностью определенной части населения в некотором риске. Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств, как личная инициатива и взаимная выручка, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность. Наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозированных физических нагрузок, разнообразие впечатлений во время путешествий нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстановление работоспособности. Являясь составной частью российской системы физического воспитания, туризм успешно решает воспитательные, оздоровительные и познавательные задачи. Изучением влияния туризма на детский организм занимались многие. Установлено улучшение функционального состояния кардио-респираторной системы, проявляющееся в увеличение ударного объема крови, увеличение мощности вдоха, выдоха, улучшение силовых показателей, выносливости школьников под влиянием даже одноразовых многодневных походов. Многолетние регулярные занятия туризмом оказывают положительное влияние на физическое развитие школьников, их физическую подготовленность, на функциональное состояние многих физиологических систем. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука туризма» предназначена для учащихся от 8 до 18 лет, проявляющих интерес к краеведению, путешествиям, спорту и здоровому образу жизни. В результате обучения дети овладеют начальными навыками туристско-краеведческой подготовки, получат компетенции в рамках организации самодеятельного туризма, станут участниками туристских походов, разработают маршрут похода выходного дня по территории Самарской области. Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Всеобщая декларация прав человека.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержен распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
- Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ГБОУ СОШ № 3 п.г.т. Смышляевка.

Программа предусматривает базовый уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися. Программа нацелена на формирование у обучающихся базового уровня общей и специальной физической подготовки, приобретение основных туристских навыков, необходимых для совершения походов выходного дня. Программой предусмотрен принцип разноуровневости, который позволяет учитывать индивидуальные психофизиологические особенности обучающихся. При разработке и планировании занятий обеспечивается адресное донесение информации всем детям, осваивающим программу. Учебный материал (теоретический и практический) преподносится с учётом уровня развития учащихся и разную степень освоения ими содержания программы.

Отличительной особенностью программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей, в том числе использование при освоении материала по программе знаний естественно-научной направленности (анатомия, биология, экология) и социально-гуманитарной направленности (история, психология, социология). Так же, отличительной особенностью программы является то, что она разработана по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Поэтапно-модульный контроль знаний и практических умений дает определенную гарантию эффективности обучения; обеспечивается высокий уровень активизации учащихся на занятиях; формируются навыки самообразования учащихся. Программа предназначена для разновозрастного контингента учащихся и является интеграцией методов обучения детей разного возраста. Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые способствуют повышению качества спортивной подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа «Азбука туризма» (далее — программа) имеет туристско-краеведческую направленность.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы: заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (от 29 мая 2015 г. № 996-р г.), направленных на формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Всё это входит в приоритеты государственной политики в области воспитания. Воспитание будущего гражданина страны должно начинаться с воспитания дисциплинированности, ответственности, уважения к себе и своему здоровью. Деятельность в процессе обучения по ДООП «Азбука туризма» является способом превентивного решения обозначенной проблематики через достижение удовлетворенности как на биолого-физиологическом (выработка эндорфинов) уровне, так и на уровне эмоционально-психологическом (чувства сопричастности), социальном (достижение результата), что является актуальным для целевой аудитории ДООП. Кроме того, регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду. Важнейшая сторона детско-юношеского туризма — оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагополучном экологическом состоянием городов и населенных пунктов прогулки вряд ли можно считать однозначно полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы учащихся, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают первое напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса. Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации обучающихся. В туристской деятельности трудовое воспитание сливается с политехническим образованием, которое подростки получают, осваивая сложные туристские навыки: пошив и ремонт рюкзаков, палаток, спальных мешков, изготовление и совершенствование оборудования и др. Любой профессиональный работник детского туризма всегда назовет вам десятки примеров, того как походы помогли молодым людям найти свое дело в жизни. Этому содействуют ролевые позиции обучающихся в туристской группе, устанавливающиеся при получении ими походной должности. Программа представляет учащемуся возможность реализовать свои амбиции и способности в сфере туризма и краеведения. Данная программа создает условия для развития у обучающихся физической активности, кругозора, целеустремленности, командного взаимодействия. Во время занятий по программе у них формируются туристские навыки, необходимые для самостоятельной разработки туристского маршрута и его прохождения.

Программа ориентирована на приоритетные направления Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года, разработанной в соответствии с Федеральным законом от 28.06.2014 № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», так как способствует повышению уровня физической культуры подрастающего поколения (направление «Физическая культура и спорт»).

Педагогическая целесообразность программы заключается в применении на занятиях деятельностного подхода обучения, что позволяет обучающимся максимально продуктивно усваивать материал благодаря разнообразию видов деятельности. Таким образом, педагог стимулирует познавательные интересы учащихся и развивает их практические навыки,

формирует навык самообразования. В программе используются коллективные практические занятия, развивающие коммуникативные навыки и способность работать в команде. При реализации индивидуальных форм работы дифференцируются выбранные комплексы методов и их содержательное наполнение в соответствии с теми или иными уровнями развития ученика и степенями сложности освоения содержания программы. Установление уместности того или иного метода определяется исходя из индивидуальных характеристик и способностей конкретного ученика, специфики содержательно-тематического материала программы. Кроме того, обучающиеся являются участниками воспитательных мероприятий, запланированных педагогом на уровне детского объединения.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие обучающихся средствами туристско-краеведческой деятельности.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

**• обучающие:**

- сформировать знания о детско-юношеском туризме,
- обучить навыкам использования специального туристского снаряжения,
- сформировать знания в области краеведения,
- сформировать у обучающихся знания о здоровом образе жизни,
- сформировать у обучающихся потребность в занятиях физической культурой,
- сформировать знания, умения и навыки об организации похода выходного дня,
- овладение бытовыми навыками в рамках самостоятельного участия в походе.

**• развивающие:**

- развитие самостоятельности у обучающихся,
- развитие познавательных интересов детей,
- всестороннее развитие личности,
- развитие логического мышления, пространственного воображения, памяти, наблюдательности, умения правильно обобщать данные и делать выводы,
- развивать умение высказывать свою точку зрения.

**• воспитательные:**

- воспитывать чувства патриотизма, гордости за свой народ, свою Родину,
- формировать навыки работы в коллективе
- сформировать нравственные и морально-волевые качества: целеустремленность, решительность, стойкость и выдержку в преодолении препятствий,
- создать условия для формирований коммуникативных навыков

**Возраст учащихся:**

Программы «Азбука туризма» адресована обучающимся возраста 8-18 лет.

## Психолого-возрастные особенности целевой аудитории программы:

<b>Дети 8-9 лет</b>				
Ведущие потребности	Образ «Я»	Основная деятельность	Привлекательная деятельность в группе	Потенциал личностного развития
1.Быть учеником, членом данного коллектива (стремление внешне, поведением соответствовать заданной роли). 2.Быть успешным; потребность в признании педагогом, потом одноклассникам, членами отряда.	1.Отражает осуществленность или неосуществленность стремлений (успешный или неуспешный, умеющий или неумеющий в обучении, деятельности, общении, Самодетерминация (например, «я второклассник», «я - ашник») 2.В личностном развитии важную роль играет мир воображения (например, я -«принцесса», «я как волк» и др.)	1.Интенсивное формирование познавательной деятельности. 2.Развитие коммуникативной, общеческой деятельности	1.Совместная познавательная и игровая (как ролевая, так и «подвижная») деятельность. Содержание межличностного общения: инструментально-событийно-интуитивное (разговоры о том, что происходит «здесь» и «сейчас»). Дифференцированные взаимоотношения (типичные группы общения - 2 - 3 человека). Ожидаемые роли педагога: судья и защитник	Рефлексия в обучении, социальная рефлексия (первый этап осознанного отношения к общению и совместной деятельности, укрепление чувства успешности).

<b>Детей младшего школьного возраста 10 - 12 лет.</b>				
Ведущие потребности	Образ «Я»	Основная деятельность	Привлекательная деятельность в группе	Потенциал личностного развития
1. Быть, казаться взрослым (что отождествляется подростком с самостоятельностью: «Я не маленький», с независимостью от взрослых в общении, с самостоятельностью в реализации своих интересов).	1.Сфера развития «Я» (и деформация развития) - восприятие себя как ценного, любимого товарищами и родителями. (Ожидание подкрепления сложившегося самовосприятия ребенком в глазах педагогов и родителей). 2.На образ «Я» влияет перенос на себя эталонов,	1.Начало интенсивной дифференциации значимой деятельности (от обучения и общественных дел до бродяжничества и мелких асоциальных поступков). 2.Внутренний критерий дифференциации - поиск деятельности, где «Я» - успешен, а если неуспешен, то свободен и самостоятелен.	Разнообразие и эмоциональность деятельности, создающей возможности для самоутверждения, признания сверстниками и самогрупповой идентификации (5 «Б», а не 5 «А»). Групповое общение: 1 .Обострение разделения групп общения по признаку	Развитие индивидуальности и социальности подростка. Социальность в качестве умения товарищеского общения и умения демократически организовывать совместную деятельность Индивидуальность как развитие интереса

	соответствующих социокультурным образцам (в частности, идеалам мужественности и женственности).		пола. 2.Продолжение централизации содержания общения на событийности, совместных делах. 3.Увеличение времени общения. 4.«Размягчение» заданной школьными правилами нормативности. 5.Развитие мотивации общения от «быть вместе» к признанию в группе. Ожидания от педагога: Справедливости, умения удивить тем, что ценится детьми в этом возрасте, а также организацией интересной деятельности.	
--	---	--	---	--

Старшие подростки 13 – 15 лет				
Ведущие потребности	Образ «Я»	Основная деятельность	Привлекательная деятельность в группе	Потенциал личностного развития
1.Освоение внешнего рисунка взрослой деятельности, поведения, общения, знаковых форм взрослости (взрослые для подростка - ближайшие старшие и молодые, а не весь мир старших). 2.Стремление к самоутверждению в роли взрослого.	1.Противоречивый, неустойчивый (сочетание детского «Я» и становящегося взрослым «Я»). Противоречиво все: -представление отношение к своему изменяющемуся физическому облику; -описание и отношение к своему характеру, способностям; -оценка себя как субъекта общения и субъекта деятельности.	1.Нарастание избирательности, индивидуализации в выборе и освоении вида деятельности. 2.Осознанное стремление к деятельности, создающей «шансы» на самоутверждение и возможность самореализации	1.Деятельность, сочетающаяся с широким групповым общением и обособлением, помогающая идентифицироваться с ближайшей взрослостью - юностью. Общение: - развитие общения на основе эталонов экспрессивной (выражающей чувства, отношения) и инструментальной (связанной с действиями, с предметной деятельностью) его сторонами. Ожидания от педагога: -позиции «советчика» в деятельности;	1.Побуждение к открытию себя как личности и индивидуальности. 2.Опыт социально- значимой деятельности с возможностями личного и группового самоутверждения. 3.Освоение взрослых форм общения, символизация перехода от подросткового возраста к юности.

			<p>-признания воспитателем достижений подростка и подтверждения его подростковой зрелости;</p> <p>-оценки педагогом подростка с позиции эталонов привлекательности (женственности, мужественности).</p>	
--	--	--	---	--

<b>Юноши, девушки 16 – 18 лет</b>				
<b>Ведущие потребности</b>	<b>Образ «Я»</b>	<b>Основная деятельность</b>	<b>Привлекательная деятельность в группе</b>	<b>Потенциал личностного развития</b>
1.В общении, в обособлении, в жизненном самоопределении как более или менее осознанном принятии и выработке своей личной индивидуальной позиции в отношении мира, себя, своего настоящего и будущего	1.Открытие, познание мира своих переживаний, выработка отношения к ним; 2.Стабилизация образа тела и его возможностей (физическое «Я»); 3. Поиск своего взрослого поведения (в том числе укрепление представлений о себе как мужчине, женщине).	1.Формирование деятельности, целенаправленно обращенной на свое «Я»: на самопознание, самоопределение, самореализацию. Построение избирательной, перспективно значимой деятельности.	1.Деятельность привлекательна как пространство общения и группового обособления. 2.Экстремальная деятельность, требующая повышенных усилий в формах, соответствующих молодежным эталонам группового поведения. Общение: Групповое в смешанных группах. Содержание общения задается «самостью», т.е. стремлением к самоопределению (групповому, личностному, ситуативному, стратегическому). Ожидание от педагога: Понимания, а потом - консультации в делах, общении.	Все, что побуждает к индивидуальному и групповому самоопределению, личностно-ориентированное проблемное. Общение: -ситуации выбора; -социально значимая экстремальная деятельность.

## **Сроки реализации.**

Форма обучения - очная. Ряд тем программы может быть освоен обучающимися в заочной форме, т.е. с использованием дистанционных технологий. Срок реализации - 2 года. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с перерывом по 10 минут. Форма проведения занятий – групповая. Размер группы - не более 16 человек.

## **Ожидаемые результаты**

### **Предметные:**

- сформированы знания о детско-юношеском туризме,
- сформированы навыки использования специального туристского снаряжения,
- сформированы знания в области краеведения,
- сформированы у обучающихся к знания о здоровом образе жизни,
- сформирована у обучающихся потребность в занятиях физической культурой,
- сформированы знания, умения и навыки об организации похода выходного дня,
- сформированы навыки самостоятельного участия в походе.

### **Личностные:**

- демонстрируют самостоятельность,
- демонстрируют развитие познавательных интересов детей,
- демонстрируют всестороннее развитие личности,
- демонстрируют развитие логического мышления, пространственного воображения, памяти, наблюдательности, умения правильно обобщать данные и делать выводы,
- демонстрируют умение высказывать свою точку зрения, воспитывать чувства патриотизма, гордости за свой народ, свою Родину,
- демонстрируют навыки работы в коллективе
- демонстрируют сформированность нравственных и морально-волевых качеств: целеустремленность, решительность, стойкость и выдержку в преодолении препятствий,
- демонстрируют коммуникативные навыки.

### **Метапредметные:**

#### регулятивные УУД

- обучающийся самостоятельно планирует последовательность практических действий для реализации поставленных задач;
- обучающийся контролирует и несет ответственность за свои поступки;
- обучающийся принимает и выполняет самостоятельно поставленную задачу;
- обучающийся умеет корректировать свою деятельность (вносить изменения в процесс с учётом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения);
- обучающийся умеет анализировать свое эмоциональное состояние;
- обучающийся умеет осуществлять итоговый контроль своей деятельности.

#### познавательные УУД.

- обучающийся выполняет инструкции при решении учебных задач;
- обучающийся выбирает наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- обучающийся умеет выявлять особенности разных объектов в процессе их изучения;
- обучающийся умеет проверять информацию, находить дополнительную информацию, используя справочную литературу;

#### коммуникативные УУД.

- обучающийся умеет договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности;
- обучающийся умеет грамотно задавать интересующие его вопросы;

- обучающийся допускает возможность существования у людей различных точек зрения, не совпадающих с его собственной;
- обучающийся умеет формулировать собственное мнение и позицию.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов**

На всех этапах обучения отслеживается личностный рост обучающегося по следующим параметрам:

- усвоение знаний по базовым темам; овладение навыками, предусмотренными программой;
- развитии физических навыков;
- формирование коммуникативных качеств, трудолюбия.

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала). Оценочные материалы — пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов представлен в приложениях к программе.

<b>Уровни освоения</b>	<b>Результат</b>
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт...
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

Основными видами контроля успеваемости по программе являются:

- текущий контроль успеваемости учащихся,
- промежуточная аттестация,
- итоговая аттестация.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии.

Промежуточная аттестация определяет успешность развития учащегося и степень освоения им учебных задач на данном этапе.

### **Формы подведения итогов**

Для подведения итогов в программе используются

Продуктивные формы: соревнования, конкурсы, слеты туристов и краеведов.

Документальные формы: дневники достижений обучающихся, карты оценки результатов освоения программы, дневники педагогических наблюдений, портфолио обучающихся.

## Учебный план 1 года обучения

№	Название разделов, модулей	Количество часов		
		теория	практика	всего
	«Краеведение»	24	24	48
	«Подготовка к походу. Турбыт»	8	40	48
	«Ориентирование на местности»	8	40	48
	Итого	40	104	144

### Модуль 1. «Краеведение»

Краеведение — это комплексное научно исследовательское и популяризаторское изучение определенной территории и накопление знаний о ней. При этом на географической базе объединяются знания географии, экологии, истории, археологии, топонимики, топографии, геральдики, этнографии, филологии, искусствознания. Краеведение одно из самых мощных средств воспитания обучающихся. Оно воспитывает у детей сознательную любовь к родному краю как части великой Родины – России, связывает воспитание с жизнью, помогает формировать нравственные понятия и чувства. Краеведческий материал имеет большое значение в расширении кругозора детей, в развитии их интеллектуального потенциала.

**Цель:** формирование интереса к занятиям по программе «Поход выходного дня» через изучение основ краеведения.

**Задачи:**

- познакомить с картой Самарской области;
- повысить знания о географических особенностях Самарского края;
- повысить интерес к изучению памятников природы;
- познакомить с этнографией Самарской области;
- повысить базовые знания об истории г. Самара;

**Ожидаемые результаты:**

- обучающиеся знают географические особенности Самарской области;
- у обучающихся сформирован интерес к изучению памятников природы;
- обучающиеся ознакомлены с этнографией Самарской области;
- обучающиеся имеют базовые знания об истории г. Самара;
- обучающиеся умеют работать с картой Самарской области.

### Учебно-тематический план

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Организационное занятие. Правила ТБ, ППБ	0,5	0,5	1	педагогическое наблюдение; тестирование
2	История Самарского края	7,5	5,5	13	педагогическое наблюдение; тестирование
3	Природа родного края	7	5	12	педагогическое наблюдение; тестирование
4	Исследователи Самарской области. Этнография.	7	0	12	педагогическое наблюдение; тестирование
5	Промежуточная аттестация	1	4	5	педагогическое наблюдение; тестирование
6	Итоговое занятие: итоговая аттестация	1	4	5	педагогическое наблюдение; тестирование
	Итого	24	24	48	

## Содержание программного материала

<b>№</b>	<b>Наименование темы занятий</b>
1	<p>Тема 1. Организационное занятие</p> <p>Теория. Предмет, определение; цели и задачи, содержание курса. Организация занятий, формы и методы исследовательской работы. Правила ТБ на занятиях. Что изучает краеведение.</p> <p>Практика. Просмотр видеофильма с конспектированием самых важных моментов по мнению детей.</p>
2	<p>Тема 2. История Самарского края</p> <p>Теория. Древности Самарского края. Волжская Болгария. Золотоордынский период истории Самарского Поволжья. Присоединение края к русскому государству. Волжская вольница. Основание Самары. Смутное время. Экономическое развитие края. С.Т.Разин в Самарском Поволжье. Восстание Е. И. Пугачева и Самарский край. Освоение Самарского Заволжья в последней четверти XVIII века. Утверждение первого герба Самары. Участие самарцев в Отечественной войне 1812 года. Социально-экономическое развитие края. На отпор врагу. Запасная столица. Сталь и хлеб победы. Самарские воины- Герои Советского Союза. Ратные подвиги земляков на фронтах Великой Отечественной войны. Трудовой тыл в годы войны. Жизнь села и колхоза после Великой Отечественной войны. Современное сельское хозяйство.</p> <p>Практика. Составление презентация на тему «Как я вижу Самару в годы ВОВ», составление кроссворда на тему «Вехи истории родного края». Самостоятельный поиск информации в сети Интернет и подготовка докладов.</p>
3	<p>Тема 3. Природа родного края</p> <p>Теория. Географическое положение Самарской области. Растительный мир степей. Водоемы нашего края. Растения и животные водоемов. Лекарственные растения.</p> <p>Грибы. Полезные ископаемые Самарской области. Животный мир степей. Растения и животные, занесенные в Красную книгу. Изучение природных богатств Самарской области. Геология и рельеф. Климат Самарской области. Почвы. Географические термины. Имена в фамилиях и названиях. Названия – символы. Культовые топонимы. Памятники природы. Проблемы экологии. Лиственные и хвойные деревья Самарского края. Домашние животные и птицы нашего региона. Культурные растения нашего края. Правила поведения в природе.</p> <p>Практика. Изучение каменных пород и образований, найденных на территории Самарской области. Подготовка докладов о растениях и животных области. Конкурс фото «Пейзажи родного края».</p>
4	<p>Тема 4. Исследователи Самарской области. Этнография</p> <p>Теория. Самарские древности в трудах археологов. Историки и литераторы –исследователи Самарского Поволжья. Лингвистическое краеведение. Формирование населения края. Типы расселения. Одежда народов края. Духовная культура. Православные праздники (Пасха, Троица, Рождество Христово, Крещение). Праздники других народов Поволжья. Семейные обряды, песни, былины, частушки. Старинные предметы быта, одежда, обувь русского народа. Старинная деревянная архитектура, части русского дома. Географическое положение Самары, границы города и их изменение. Происхождение названия, легенды, предания и сказания о населенном пункте. Верования и религии, история храма. История создания и развитие школы. Обряды, обычаи и традиции народов, населяющих Самару. Практика. Изучение одежды, праздников жителей Самары. Игры, в которые играли прежде и играют теперь.</p>
5	<p>Тема 5. Промежуточная аттестация</p> <p>Практика. Теоретическое и практическое тестирование по отдельным темам программы</p>
6	<p>Тема 6. Итоговое занятие: итоговая аттестация</p> <p>Практика. Квест игра по станциям «Я знаю свой город»</p>

### Модуль 2. “Подготовка к походу. Турбыт”

Туристский быт – это повседневный уклад жизни туристов, связанный с обстоятельствами пребывания в какой либо местности. Важно не только пройти маршрут, но и получить от этого удовольствие. Что бы поход прошел успешно, в нем все должно быть продумано до самых

мелочей. Модуль «Подготовка к походу. Турбыт» направлен на подготовку обучающихся к нахождению в полевых условиях похода.

**Цель:** формирование устойчивого интереса к занятиям по программе «Поход выходного дня» через приобретение навыков для успешного прохождения походов.

**Задачи:**

- сформировать понимание о туристской группе, должностях в группе;
- сформировать навыки обустройства туристского быта в теплое время года;
- сформировать навыки самообслуживания, гигиены и самоконтроля в условиях похода;
- сформировать знания о природе родного края, памятниках природы Самарской области;
- познакомить с особенностями приготовления пищи на костре;
- научить преодолевать естественные препятствия в степенном походе;
- формировать навыки правильного подбора одежды для похода;
- формировать навыки ухода за личным и общим снаряжения для похода.

**Ожидаемые результаты:**

- сформировано понимание о туристской группе, должностях в группе;
- сформированы навыки обустройства туристского быта в теплое время года;
- сформированы навыки самообслуживания, гигиены и самоконтроля в условиях похода;
- сформированы знания о природе родного края, памятниках природы Самарской области;
- ознакомились с особенностями приготовления пищи на костре;
- обучены преодолевать естественные препятствия в степенном походе;
- сформированы навыки правильного подбора одежды для похода;
- сформированы навыки ухода за личным и общим снаряжения для похода.

### **Учебно-тематический план**

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Организационное занятие	1	1	2	педагогическое наблюдение; тестирование
2	Должности в походе	1	7	8	педагогическое наблюдение; тестирование
3	Снаряжение в походе: личное и общее	2	7	9	педагогическое наблюдение; тестирование
4	Передвижение по маршруту, преодоление препятствий	1	8	9	педагогическое наблюдение; тестирование
5	Постановка туристского лагеря	2	7	9	педагогическое наблюдение; тестирование
6	Приготовление пищи на костре, утилизация мусора	1	7	8	педагогическое наблюдение; тестирование
7	Промежуточная аттестация	0	1	1	педагогическое наблюдение; тестирование
8	Итоговое занятие: итоговая аттестация	0	2	2	педагогическое наблюдение; тестирование
	Итого	8	40	48	

### **Содержание программного материала**

№	Наименование темы занятий
1	Тема 1. Организационное занятие. Теория. Беседа с родителями и детьми о содержании программного материала базового модуля. Практика. Рассказ детей о своем опыте выезда в походы или на природу с родителями. Инструктаж по технике безопасности. Игры на сплочение коллектива.
2	Тема 2. Должности в походе Теория. Должности в группе постоянные и временные.

	<p>Руководитель группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.</p> <p>Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпрод), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорт, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные по лагерю и их обязанности. Практика. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.</p>
3	<p>Тема 3. Снаряжение в походе: личное и групповое. Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топор, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для различного времени года. Практика. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Сборка палаток. Сборка таганка. Работа со снаряжением, уход за ним.</p>
4	<p>Тема 4. Передвижение по маршруту. Преодоление препятствий Теория. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Практика. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темпер движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.</p>
5	<p>Тема 5. Постановка туристского лагеря Теория. 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. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра, заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Установка палаток, размещение вещей в них.</p> <p>Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Практика. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Разворачивание и сворачивание лагеря (бивака). Разжигание костра.</p>
6	<p>Тема 6. Приготовление пищи на костре Теория. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка</p>

	продуктов. Фасовка, упаковка и перенос продуктов в рюкзаках. Практика. Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Кипячение воды на костре. Техника безопасности при работе с костром.
7	Тема 7. Промежуточная аттестация Практика. Проверка усвоения материала: прохождение квестов, решение викторин, ситуационных задач.
8	Тема 8. Итоговое занятие: итоговая аттестация Практика. Выбор маршрута похода и подготовка к походу. Сбор личных вещей, укладка рюкзака, подбор личной аптечки. Подбор командного снаряжения для выбранного маршрута

### Модуль 3. «Ориентирование на местности»

Ориентирование на местности — это определение своего местоположения относительно сторон горизонта и выделяющихся местных предметов (ориентиров) и точное выдерживание указанного или выбранного направления движения. Точное ориентирование на местности, особенно в сложной обстановке, является одним из важнейших условий успешного перехода и выхода к намеченной цели. Содержание модуля направлено на развитие навыков ориентирования во время прохождения маршрута.

**Цель:** развитие интереса к занятиям по программе «Поход выходного дня» через приобретение умения ориентирования на местности.

**Задачи:** -познакомить со спортивной и топографической картой;  
-сформировать навыки определения своего местоположения на местности по линейным и точечным ориентирам;  
-формировать навыки работы с компасом;  
-сформировать навыки измерения расстояний по карте и местности;  
-сформировать навыки поведения в условиях экстренной ситуации;  
-сформировать знания об условных знаках на карте;  
-сформировать навыки передвижения по простому маршруту с помощью карты и компаса.

**Ожидаемые результаты:**

-познакомились со спортивной и топографической картой;  
-сформированы навыки определения своего местоположения на местности по линейным и точечным ориентирам;  
-сформированы навыки работы с компасом;  
-сформированы навыки измерения расстояний по карте и местности;  
-сформированы навыки поведения в условиях экстренной ситуации;  
-сформированы знания об условных знаках на карте;  
-сформированы навыки передвижения по простому маршруту с помощью карты и компаса.

### Учебно - тематический план

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1	1	2	педагогическое наблюдение; тестирование
2	Топографическая и спортивная карта. Основные понятия	1	5	6	педагогическое наблюдение; тестирование
3	Условные знаки на карте	1	6	7	педагогическое наблюдение; тестирование
4	Компас	1	6	7	педагогическое наблюдение; тестирование
5	Измерения расстояний	1	6	7	педагогическое наблюдение; тестирование
6	Линейные и точечные ориентиры	2	6	8	педагогическое наблюдение; тестирование

7	Работа со спортивной картой, контрольные пункты	1	6	7	педагогическое наблюдение; тестирование
8	Промежуточная аттестация	0	2	2	педагогическое наблюдение; тестирование
9	Итоговое занятие: итоговая аттестация	0	2	2	педагогическое наблюдение; тестирование
	Итого	8	40	48	

## Содержание программного материала

<b>№</b>	<b>Наименование темы занятий</b>
1	Тема 1. Вводное занятие. Теория. Правила ТБ, ППБ. Беседа об опыте ориентирования обучающихся в городе и на природе. Практика. Просмотр видеороликов о соревнованиях по ориентированию.
2	Тема 2. Топографическая и спортивная карты. Основные понятия Теория. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Практика. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.
3	Тема 3. Условные знаки на карте Теория. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. Практика. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.
4	Тема 4. Компас Теория. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным. Практика. 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, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).
5	Тема 5. Измерение расстояний Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазометра. Определение расстояния по времени движения. Практика. 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 микроглазометр на картах разного масштаба.
6	Тема 6. Линейные и точечные ориентиры Теория. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк.

	Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью текстового описания пути). Протокол движения. Практика. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.
7	Тема 7. Работа со спортивной картой. Контрольные пункты Теория. Контрольный пункт в любом виде ориентирования точки, в которой должны побывать участники соревнований. Точка обозначается на карте и оборудуется спортивной призмой на местности. Для контроля на КП должен быть инструмент отметки: станция электронной отметки, компостер, цветной карандаш, буква или слово для запоминания, контейнер для записок. Контрольные пункты должны располагаться на ориентирах, обозначенных на карте и описанных в легенде. Иногда для дополнительного контроля в районе КП находится судья-контролёр. Практика. Работа с различными видами станций на контрольных пунктах.
8	Тема 9. Промежуточная аттестация. Практика. Сдача тестов, контрольные задания по пройденному материалу.
9	Тема 10. Итоговое занятие: итоговая аттестация. Практика. Соревнования по спортивному ориентированию

### Учебный план второго года обучения

№	Название разделов, модулей	Количество часов		
		теория	практика	всего
	«Основы спортивного туризма»	8	40	48
	«Походная подготовка»	8	40	48
	«Специальная подготовка по спортивному ориентированию»	8	40	48
	Итого	40	104	144

### Модуль 1. «Основы спортивного туризма»

Спортивный туризм — вид спорта, цель которого в прохождении туристических маршрутов и преодолении естественных препятствий. Спортивный туризм совмещает физическую активность и получение новых эмоций и впечатлений. Обычно тропы проходят через живописные места. Спортивный туризм способствует формированию здорового образа жизни, стиля жизни, связанного с культурой сохранения здоровья и оздоровления организма, во-вторых, способствует сохранению физического здоровья тела человека, в-третьих, способствует воспитанию личностных качеств человека. Модуль направлен на освоение начальных технических навыков по спортивному туризму, знакомит со специальным туристским снаряжением и его использованием.

**Цель:** развитие личности обучающегося через изучение основ спортивного туризма.

**Задачи:**

- изучить технику безопасности при работе со специальным туристским снаряжением;
- развитие специально-физических навыков: скоростно-силовые характеристики обучающегося, выносливость;
- обучить правильно надевать страховочную систему, каску;
- обучить навыкам использования карабинов, спусковых устройств «восьмерка» и зажимом «жумар»;

-сформировать навыки завязывания туристских узлов;  
 -обучить прохождению дистанции пешеходной 1 класса по спортивному туризму, а так же элементам прохождения дистанции пешеходная 2 класса.

**Ожидаемые результаты:**

-изучена технику безопасности при работе со специальным туристским снаряжением;  
 -развиты специально-физических навыков: скоростно-силовые характеристики обучающегося, выносливость;  
 -обучены правильно надевать страховочную систему, каску;  
 -обучены навыкам использования карабинов, спусковых устройств «восьмерка» и зажимом «жумар»;  
 -сформированы навыки завязывания туристских узлов;  
 обучены прохождению дистанции пешеходной 1 класса по спортивному туризму, а так же элементам прохождения дистанции пешеходная 2 класса.

### **Учебно - тематический план**

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Правила ТБ, ППБ	0,5	0,5	1	педагогическое наблюдение; тестирование
2	Страховочные системы, узлы	1,5	9,5	11	педагогическое наблюдение; тестирование
3	Правила и способы использования специального снаряжения	2	9	11	педагогическое наблюдение; тестирование
4	Специальная физическая подготовка	2	9	11	педагогическое наблюдение; тестирование
5	Дистанция 1 класса, элементы дистанции 2 класса	2	9	11	педагогическое наблюдение; тестирование
6	Промежуточная аттестация	0	1	1	педагогическое наблюдение; тестирование
7	Итоговое занятие: итоговая аттестация	0	2	2	педагогическое наблюдение; тестирование
	Итого	8	40	48	

### **Содержание программного материала**

№	Наименование темы занятий
1	Тема 1. Организационное занятие Теория. Правила ТБ, ППБ. Беседа о правилах поведения в спортивном зале и работе со специальным снаряжением. Спортивная форма, необходимая для занятий: майка с длинным рукавом, спортивные штаны, перчатки, спортивная обувь. Беседа о туристском опыте обучающихся: походы с семьей, участие в туристских слетах, занятия в других объединениях. Практика. Определение физической формы обучающихся.
2	Тема 2. Страховочные системы, узлы Теория История появления страховочной системы и карабинов. Виды страховочных систем, карабинов, их функции. Правила надевания страховочной системы, подгонка под свой размер. Значение «усов» на системе, понятие «самостраховка» Виды и особенности туристских узлов . Практика Надевание верха и низа страховочной системы. Использование карабинов:

	правильное положение в руке, открытие/закрытие, закрепление на системе. Вставание на самостраховку методом встегивания в опору карабина или карабинной удавки. Завязывание простейших туристских узлов: восьмерка, австрийский проводник, прямой, штык.
3	Тема 3 . Правила и способы использования специального снаряжения Теория. Отличие специального снаряжения от общего. История и разнообразие специального снаряжения. Безопасность при работе со снаряжением. Практика. Работа с карабинами, спусковым устройством «восьмерка», зажимом типа «жумар», карабинами с автоматической муфтой. Прохождение спусков с небольшим углом наклона, самозадержание с помощью «восьмерки». Прохождение вертикальных спусков. Правильное положение в руке Жумара, фиксация на веревке с помощью жумара, подъем с жумаром по склону. Прохождение навесных переправ, в том числе наклонных с помощью карабина и вспомогательного устройства «ролик». Прохождение технических этапов: переправа по бревну с помощью горизонтальных перил и методом горизонтального маятника; прохождение переправы «параллельные перила, подъем по стенду с зацепами, спуск и подъем спортивным способом.
4	Тема 4 . Специальная физическая подготовка Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туриstu: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода. Практика. Бег на длинные дистанции с низким темпом, грамотное распределение сил. Бег командой. Упражнения на координацию: стояние на одной ноге с закрытыми глазами, прыжки по «кочкам», хождение по бревну с предметами и без. Подъем по наклонной навесной переправе на скорость и максимальное повторение раз. Элементы скалолазания подъем по стенду с зацепами на скорость и максимальное повторение раз. Преодоление туристской полосы препятствий, эстафеты с туристским снаряжением.
5	Тема5 . Дистанция пешеходная 1 класса. Элементы дистанции пешеходной 2 класса Теория. Общее представление о дистанции пешеходной 2 и 3 класса, согласно регламенту. Возрастные группы на дистанции. Различия между дистанцией в залах и природной среде. Практика. Отработка отдельных технических этапов, а именно: спуск по перилам, спуск по склону, подъем по перилам, подъем по склону, переправа по бревну, переправа методом «горизонтальный маятник», навесная переправа, переправа по параллельным перилам, спуск по наклонной навесной переправе, переправа методом «вертикальный маятник».
6	Тема 6 . Промежуточная аттестация Практика. Сдача зачетов по выполнению отдельных технических приемов и этапов дистанции.
7	Тема 7 Итоговое занятие: итоговая аттестация Практика. Контрольные забеги по дистанции пешеходной 1 класса в зале.

## Модуль 2 «Походная подготовка»

Одна из важных сторон подготовки туриста – походная подготовка. «Поход начинается задолго до даты самого похода» - скажет вам любой человек, который хоть раз был в походе. Поход требует жесткой организации и подготовки, иначе дела могут обернуться плачевно. Главная задача при подготовке и проведении похода – обеспечить безопасность и комфорт всех его участников.

**Цель:** развитие личности обучающегося через формирование навыков походной подготовки для прохождения пешеходного похода выходного дня.

**Задачи модуля:**

- ознакомить обучающихся с разными видами туризма, выявить особенности;
- сформировать представление о туристских возможностях Самарской области,
- обучить подготовке к походу;
- ознакомить с действиями по оказанию первой медицинской помощи;
- сформировать навык выполнения обязанностей на маршруте, при его подготовке и по завершению, в зависимости от выбранной должности;
- научить преодолению естественных препятствий в походе.

**Ожидаемые результаты:**

- обучающиеся ознакомлены с разными видами туризма и их особенностями,
- сформировано представление о туристских возможностях Самарской области,
- обучены подготовке к походу;
- ознакомлены с действиями по оказанию первой медицинской помощи;
- сформирован навык выполнения обязанностей на маршруте, при его подготовке и по завершению, в зависимости от выбранной должности;
- обучены преодолению естественных препятствий в походе.

### Учебно - тематический план

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	0,5	0,5	1	педагогическое наблюдение; тестирование
2	Виды туризма	1,5	2,5	4	педагогическое наблюдение; тестирование
3	Планирование маршрута похода	1	5	6	педагогическое наблюдение; тестирование
4	Распределение должностей в туристской группе	1	5	6	педагогическое наблюдение; тестирование
5	Преодоление препятствий и сложностей на маршруте. Плохие погодные условия	1	5	6	педагогическое наблюдение; тестирование
6	Первая медицинская помощь	3	18	21	педагогическое наблюдение; тестирование
7	Промежуточная аттестация	0	2	2	педагогическое наблюдение; тестирование
8	Итоговое занятие: итоговая аттестация	0	2	2	педагогическое наблюдение; тестирование
	Итого	8	40	48	

### Содержание программного материала

№	Наименование темы занятий
1	Тема 1. Вводное занятие Теория. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. Практика. Просмотр фото с летнего турслета, похода или полевого выхода. Ожидания обучающихся от будущих походов. Личные и командные цели на будущий сезон.
2	Тема 2. Виды туризма Теория

	<p>Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, на средствах передвижения, спелео. Их особенности и характеристики. Необходимое снаряжение для различных видов туризма. Возможности Самарской области в различных видах туризма. Практика.</p> <p>Возможности Самарской области в различных видах туризма. Работа с картой Самарской области. Выбор рек для водных маршрутов. Пещеры Самарской области. Варианты прохождения маршрута «Жигулевская Кругосветка» на водных плав.средствах, на средствах передвижения (велосипед, автомобиль, кони), на лыжах. Разработка примерных планов маршрутов по выбранному виду туризма, подбор необходимого снаряжения.</p>
3	<p>Тема 3. Планирование маршрута похода</p> <p>Теория. Постановка цели похода. Планирование маршрута путешествия, нитка маршрута. Построение графика передвижения на маршруте, аварийные выходы с маршрута. Подбор и подготовка специального снаряжения. Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов ПВД и многодневных походов в МКК. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.</p> <p>Практика.</p> <p>Разработка маршрута похода по выбранному виду туризма, по дбор необходимого снаряжения, составление меню похода. Работа в группах по 2-3 человека. Презентация разработанного маршрута.</p>
4	<p>Тема 4. Распределение должностей в туристской группе</p> <p>Теория. Заместитель руководителя по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы. Заместитель руководителя по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.</p> <p>Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала.</p> <p>Изучение района похода и разработка маршрута: Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.</p> <p>Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.</p> <p>Медик. Подбор аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой помощи пострадавшим и заболевшим.</p> <p>Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.</p> <p>Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.</p> <p>Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.</p> <p>Практика.</p> <p>Написание списка дел, согласно выбранной должности: до похода, в течении похода, после похода. Выполнение работ по должностям. Решение ситуационных задач.</p>
5	<p>Тема 5. Преодоление препятствий и сложностей на маршруте. Плохие погодные условия.</p> <p>Теория.</p> <p>Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность основное и обязательное</p>

	<p>требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.</p> <p>Опасности в туризме: субъективные и объективные.</p> <p>Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.</p> <p>Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково спасательной службы.</p> <p>Практика. Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.</p> <p>Наведение и использование самосброса. Организация верхней и нижней страховки.</p> <p>Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.</p> <p>Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.</p>
6	<p>Тема 6. Первая медицинская помощь</p> <p>Теория. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах.</p> <p>Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, посттравматические рубцы.</p> <p>Обработка ран, наложение жгута, ватно марлевой повязки, способы бинтования ран.</p> <p>Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.</p> <p>Практика. Освоение способов бинтования ран, наложения пластыря, повязок. Оказание первой помощи условно пострадавшим</p>
7	<p>Тема 7. Промежуточная аттестация</p> <p>Теория. Беседа и анализ просмотра видео из походов.</p> <p>Практика. Психологические тренинги на сплочение в команде и выявление психологических ролей в группе.</p>
8	<p>Итоговое занятие: итоговая аттестация</p> <p>Практика Работа в группах по 2-3 человека. Презентация разработанного маршрута степенного похода.</p>

### Модуль 3. «Специальная подготовка по спортивному ориентированию»

Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Занятия спортивным ориентированием способствуют физическому, умственному развитию, воспитанию волевых и нравственных качеств человека. Спортивное ориентирование по своему содержанию (напряженная

физическая работа наравне с интенсивной интеллектуальной нагрузкой) представляет собой особое поле деятельности для изучения.

**Цель:** развитие личности обучающегося через совершенствование навыков по спортивному ориентированию.

**Задачи:**

- сформировать навыки построения маршрута на карте в зависимости от старта и финиша маршрута;
- совершенствовать навыки определения расстояния на карте и местности;
- совершенствовать навыки работы с компасом, ориентированию по азимуту;
- совершенствовать навыки поиска контрольных пунктов на местности;
- научить грамотно распределять свои силы и знания во время прохождения дистанции с ориентированием;
- обучить действиям в случае потери ориентировки.

**Ожидаемые результаты**

- сформированы навыки построения маршрута на карте в зависимости от старта и финиша маршрута;
- усовершенствованы навыки определения расстояния на карте и местности
- у совершенствованы навыки работы с компасом, ориентированию по азимуту;
- у совершенствованы навыки поиска контрольных пунктов на местности;
- обучены грамотно распределять свои силы и знания во время прохождения дистанции с ориентированием;
- обучены действиям в случае потери ориентировки.

### Учебно - тематический план

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	1	2	педагогическое наблюдение; тестирование
2	Условные знаки на карте	2	10	12	педагогическое наблюдение; тестирование
3	Измерения расстояний на карте и местности	2	8	10	педагогическое наблюдение; тестирование
4	Движение по азимуту	1	9	10	педагогическое наблюдение; тестирование
5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	8	10	педагогическое наблюдение; тестирование
6	Промежуточная аттестация.	0	2	2	педагогическое наблюдение; тестирование
7	Итоговое занятие: итоговая аттестация	0	2	2	педагогическое наблюдение; тестирование
	Итого	8	40	48	

### Содержание программного материала

№	Наименование темы занятий
1	Тема 1. Вводное занятие. Теория. Беседа о темах модуля «Специальная подготовка по спортивному ориентированию». Обсуждение с учениками участие в соревнованиях по ориентированию, туристских слетах. Практика.

	Подвижные и настольные игры, связанные с ориентированием.
2	<p>Тема 2. Условные знаки на карте</p> <p>Теория. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.</p> <p>Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внemасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.</p> <p>Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.</p> <p>Практика . Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.</p>
3	<p>Тема 3. Измерения расстояний на карте и местности</p> <p>Теория</p> <p>. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.</p> <p>Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.</p> <p>Практика</p> <p>. Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры.</p> <p>Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины.</p> <p>Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.</p>
4	<p>Тема 4. Движение по азимуту</p> <p>Теория.</p> <p>Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.</p> <p>Практика.</p> <p>Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренажировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.</p>
5	<p>Тема 5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки</p> <p>Теория Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.</p> <p>Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.</p> <p>Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.</p> <p>Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им</p>

	ориентировки. Основная задача движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ. Практика Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.
6	Тема 6 . Промежуточная аттестация. Практика. Викторины, проверочные тесты, игры по ориентированию.
7	Тема 7 Итоговое занятие. Итоговая аттестация. Практика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию

### **Обеспечение программы**

#### **Методическое обеспечение программы**

Методическое обеспечение программы представлено следующими компонентами:  
-информационное обеспечение (авторские методические и учебные пособия учебные пособия, справочная литература);

-видео ресурсы интернета: сайты туристских клубов и федерации спортивного туризма;

-демонстрационные и раздаточные учебные материалы;

-контрольно-измерительные материалы: сборники контрольных заданий, методики контроля, тестовые задания, анкеты и т.п.,

-Юсупова В.В. Методики диагностирования обученности, мотивов учения. Методические материалы по организации и проведению мониторинга результатов образовательной деятельности в МБУ ДО «ЦВО «Творчество» г.о. Самара. – Самара, 2019

-Юсупова В.В. Методики диагностирования личностного роста обучающихся. Методические материалы по организации и проведению мониторинга результатов образовательной деятельности в МБУ «ДО «ЦВО «Творчество» г.о. Самара. – Самара, 2019

Занятия представляют гибкую структуру, которые в зависимости от возраста, индивидуально-психологических особенностей и состояния, данных детей могут варьироваться изменяться и дополняться, включают в себя следующие виды деятельности:

1. Краеведение
2. Специальная физическая подготовка
3. Оказание первой медицинской помощи
4. Работа на командообразование в коллективе
5. Ориентирование на местности
6. Воспитательная работа
7. Анализ занятий и задание на дом

Формы организации обучения:

- занятия в малой группе;
- групповые занятия;
- тренировки в спортивном зале;
- тематические вечера;
- тренировки в парках и скверах;
- участие в соревнованиях, туристских фестивалях;
- открытые занятия;
- походы выходного дня.

Методы обучения, используемые в образовательном процессе:

- игровой метод;
- соревновательный метод;
- круговой метод (метод круговой тренировки);
- метод сравнительного анализа;
- словесные методы;

-наглядные методы: метод иллюстраций и метод демонстраций;

-практические методы.

Ряд тем программы может быть освоен обучающимися с использованием дистанционных технологий: кейс-технологий, интернет-технологий. Кейс-технология заключается в комплектовании учебно-методических материалов (текстовые, аудиовизуальные и мультимедийные) в папку (кейс) и рассылка их учащимся для самостоятельного (или с помощью родителей) изучения, с консультированием у педагога. Интернет-технологии, основанные на сети Интернет, применяются для обеспечения учащихся учебно-методическими материалами и для интерактивного взаимодействия между педагогом и учащимися.

Для обеспечения учебного диалога используются следующие коммуникационные технологии:

-on-line технологии - обеспечивают обмен информацией в режиме реального времени: позволяют вести диалог в режиме реального времени (on-line);

-chat позволяет осуществлять обмен текстовыми сообщениями через Интернет в реальном времени;

-off-line технологии - основное преимущество off-line технологий состоит в том, что они менее требовательны к ресурсам компьютера и пропускной способности линий связи. При использовании off-line технологий полученные сообщения сохраняются на компьютере адресата. Пользователь может просмотреть их с помощью специальных программ в удобное для него время;

-электронная почта.

### **Материально-техническое обеспечение**

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

1. Материально-технические: спортивный зал, оборудованный для прохождения дистанции пешеходной первого класса (стенд с зацепами, опоры для наведения наклонной навесной переправы, перил спуска);

-специальное снаряжение: страховочные системы, каски, веревки, спусковые устройства, зажимы;

-снаряжение для пеших походов: палатки, тент, таганок или костровой тросик, топоры, пилы, газовые горелки, котлы;

2. Методические и дидактические:

-аудитория для проведения теоретических занятий;

-экран для просмотра видео и фото;

-фото и видео материалы.

### **Кадровое обеспечение программы**

Программа реализуется педагогами дополнительного образования, имеющими высшее профессиональное образование и отвечающими квалификационным требованиям.

### **Список литературы и интернет-ресурсов**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2012

2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 2017

3. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. - М.: ЦРИБ «Турист», 2016

4. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М.: ЦРИБ «Турист», 2018

5. Величенко В.К. Физкультура без травм. - М.: «Просвещение», 2017

6. Волович В.Г. Академия выживания. - М.: «Толк», «Техноплюс», 2017

7. Волков Б.П., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы (методическое пособие). - М.: ЦРИБ «Турист», 2018

8. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: ФИС, 2017

9. Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. - М.: ЦРИБ «Турист», 2019
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 2011
11. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Профиздат, 2019
12. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2018
13. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2018
14. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста : методические рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 2019
15. Храмков Л.В. Введение в Самарское краеведение Самара, 2007
16. Храмков Л.В. Самарский край в судьбах России. Самара: изд-во «Самарский университет», 2006
17. Школа альпинизма/ сост.П.П.Захаров, Т.В.Степенко. - М.:ФиС, 2018
18. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. - М.:ФиС, 2017
19. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 2017