

Управление образования администрации Абанского района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования и воспитания»

Рекомендовано  
Методическим советом  
Протокол от 06.05.2025 г. № 4



Утверждаю  
Директор Л.И. Глебова  
Приказ от 07.05.2025 г. № 17

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«Азимут»**

Направленность: туристско – краеведческая  
Уровень: разноуровневая

Срок реализации: 1 год (144 часа)  
Возраст обучающихся: 10-14 лет  
Автор/ разработчик:  
Карасёв Сергей Викторович,  
педагог дополнительного образования

п. Абан, 2025 год

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азимут», составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МБОУДО «Центр дополнительного образования и воспитания»

**Направленность программы.** Программа имеет туристско-краеведческую направленность и уделяет большое внимание практической деятельности по отработке туристских навыков школьников, исследованиям природы родного края, что способствует развитию туристско – краеведческой деятельности обучающихся.

### **Уровень программы.**

Базовый уровень предполагает совершенствование туристских знаний, умений, навыков учащихся, а также знакомство с основными понятиями краеведения и получение первоначальных знаний о родном крае. Учащиеся приобретают комплекс теоретических знаний и практических навыков, необходимых для участия в походе выходного дня с развитием навыков самоорганизации и распределения походных ролей.

**Актуальность программы.** Актуальность программы «Азимут» обусловлена тем, что проблема физического и патриотического воспитания детей, молодежи в последнее время находится в центре особого внимания государства и общества (государственная программа Российской Федерации «Развитие культуры и туризма»). Занятие туризмом становится важным педагогическим средством воспитания гражданственности и патриотических качеств подрастающего поколения. Согласно опроса родителей и детей программы туристско-краеведческой направленности являются актуальными в Абанском районе, но в школах поселка Абан нет программ дополнительного образования по туризму.

**Новизна** программы состоит в том, что учитываются индивидуальные особенности каждого ученика, предлагая задания разного уровня сложности. Это помогает детям развиваться в своем собственном темпе и достигать лучших результатов. Дифференциация заданий позволяет адаптировать учебный процесс под конкретные потребности учеников, учитывая их возрастные особенности и физическую подготовленность.

Таким образом, программа, включающая дифференциацию заданий по уровню сложности, является эффективным инструментом для повышения качества образовательного процесса и достижения высоких результатов учащимися всех возрастов.

**Отличительной особенностью данной программы** является то, что большое внимание в программе уделяется изучению Красноярского края, то есть обучающиеся исследуют родной край по определенной теме, которую выбирают на первых занятиях и оформляют полученные знания в виде исследовательских работ.

Содержание программного материала направлено на формирование системы знаний по истории своей «малой Родины», основам туризма, по организации и проведению туристических походов. Туристско-краеведческая деятельность является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности, способствует развитию интеллектуального уровня, развитию наблюдательности у детей, науки общения со сверстниками, взрослыми, окружающим миром, воспитанию бережного отношения к природе.

#### **Психолого-педагогическое обеспечение:**

Сотрудничество с классным руководителем, родителями и родственниками воспитанников, психологом школы.

#### **Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы.**

Структура и содержание составлены с учетом психолого-педагогических особенностей учащихся. Возраст обучающихся участвующих в программе 10-14 лет. Группа обучающихся формируется на постоянной основе независимо от пола из учащихся начальной и средней школы. Состав группы 12-15 человек. Принимаются все желающие без предварительного отбора.

При зачислении детей в группы определяется их физическая подготовка (приложение 1) и на основании результатов определяется обучение по модулю: начальный или базовый. Таким образом формируются разно уровневые группы.

В каждой группе осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям с учетом их возрастных и психолого-педагогических особенностей.

### **Сроки реализации образовательной программы.**

Срок реализации общеобразовательной общеразвивающей программы составляет 1 год. (144 часа).

#### **Формы работы.**

Форма обучения – очная.

**Режим занятий.** Программа предусматривает 1 год обучения, 144 часа в год. Теоретические и практические занятия проводятся на базе МБУДО «Центр дополнительного образования и воспитания» 2 раза в неделю по 2 часу. Программа допускает проведение занятий в период каникул в интенсивном режиме – в форме проведения похода. В этом случае занятие (поход) может сразу содержать количество часов: от 4 до 20. Программа содержит блок обязательных мероприятий: походы, соревнования, полигоны, фестивали, проведение которых осуществляется поциальному режиму занятий. Продолжительность академического часа – 45 минут.

1. Интенсивность и продолжительность занятий у начальной и базовой групп будет разная. У базовой группы походы продолжительнее по времени и более категорированные.

Год обучения	Максимальная продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Максимальная продолжительность похода	Кол-во часов в неделю	Количество часов в год
Группа начальная	2 часа	2 раза	2 дня	4 часа	144
Группа базовая	4 часа	4 раза	5 дней	20 часов	144

2. Для каждой группы обучающихся по данной программе, предусмотрен свой режим занятий.

**Цель программы** – формирование интереса к путешествиям, расширение кругозора, знакомство со своим регионом и своей малой родиной, культурой разных народов, а также воспитание патриотизма и любви к своей Родине.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- обучить туристско-краеведческим и экологическим навыкам;
- обучить основным правилам техники безопасности в поселке, в лесу;
- обучить навыкам организации быта в походе;

- сформировать умение работать в спортивном зале, на природе, с веревками, системами, компасом и картой.

**Развивающие:**

- развивать у обучающихся наблюдение и внимание;
- развивать у обучающихся физические качества, необходимые в повседневной жизни;
- развивать когнитивные качества личности, любознательность, эрудированность, пытливость, проницательность.

**Воспитательные:**

- воспитать бережного отношения к природе;
- воспитать обучающихся, ответственных за свои поступки и владеющими навыками грамотного поведения в природе и обществе;
- воспитать обучающихся с собственным мнением и самостоятельным взглядом на жизнь;
- создать условия для общения и сотрудничества в коллективе.

**Учебный план (начальная группа)**

<b>№</b>	<b>Наименование тем, разделов</b>	<b>Общее кол - во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Формы контроля/аттестации</b>
	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения во время занятий. Знакомство с программой.	2	2	-	Опрос
1	<b>Раздел 1. Основы туристской подготовки.</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	Тестирование
1.1	Туристские путешествия. История развития туризма.	2	2	-	Опрос
1.2	Личное и групповое снаряжение.	2	1	1	Опрос
1.3	Организация туристского быта. Биваки.	2	1	1	Опрос
1.4	Костры. Типы и виды костров.	2	1	1	Опрос
1.5	Узлы. Виды узлов. Способы вязки.	4	1	3	Опрос, наблюдение
1.6	Питание в туристском походе.	2	1	1	Опрос, наблюдение
1.7	Подготовка к походу, путешествию.	2	1	1	Опрос, наблюдение
1.8	Туристские должности в группе.	1	1	-	Опрос
1.9	Правила движения в походе.	1	1	-	Опрос
1.0	Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий.	2	2	-	Опрос

<b>2</b>	<b>Раздел 2. Топография и ориентирование.</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	Тестирование
2.1	Понятие о карте.	4	2	2	Опрос, наблюдение
2.2	Условные знаки.	2	1	1	Опрос
2.3	Ориентирование по горизонту. Азимут.	6	3	3	Опрос, наблюдение
2.4	Измерение расстояний	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.5	Компас.	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.6	Ориентирование по местным предметам.	2	1	1	Опрос, наблюдение
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Краеведение.</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	Тестирование
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	4	4	-	Опрос
3.2	Туристские возможности края. Обзор краеведческих объектов, музеев.	6	2	4	Опрос
3.3	Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.	4	-	4	Опрос
3.4	Пешеходные экскурсии	6	-	6	Наблюдение
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	Тестирование
4.1	Личная гигиена туриста.	4	2	2	Опрос
4.2	Походная аптечка.	4	2	2	Опрос
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	4	2	2	Опрос, наблюдение
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	1	1	Опрос, наблюдение
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	Тестирование
5.1	Краткие сведения о строении организма человека.	2	2	-	Опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм на тренировках.	4	4	-	Опрос
5.3	Общая физическая подготовка.	6	-	6	наблюдение
5.4	Специальная физическая подготовка.	8	-	8	наблюдение
<b>6</b>	<b>Аттестация</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Тестирование, Соревнования
<b>7</b>	<b>Исследовательская работа</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Проект
<b>8</b>	<b>Туристские походы</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	
<b>9</b>	<b>Турниры и соревнования</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	
<b>10</b>	<b>Программа «Ура, каникулы!»</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	
<b>11</b>	<b>Полигонные занятия</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	

<b>ИТОГО:</b>	144	42	102	
---------------	-----	----	-----	--

## Содержание учебного плана

### **Вводное занятие. Техника безопасности (2 часа).**

**Теория (2 часа).** Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Задачи и план работы на год. Техника безопасности на занятиях в классе, спортивном зале, на прогулке.

### **Раздел 1. Основы туристской подготовки (20 часов).**

#### **Тема 1.1. Туристские путешествия. История развития туризма (2 часа)**

**Теория (2 часа).** Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

#### **Тема 1.2. Личное и групповое снаряжение (2 часа)**

**Теория (1 час).** Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного 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, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

**Практика (1 час).** Ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Правила размещения предметов в рюкзаке. Укладка рюкзака. Работа со снаряжением, уход за ним.

### **Тема 1.3. Организация туристского быта (2 часа)**

**Теория (1 час)** 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 развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колючих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

**Практические занятия (1 час)** Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака).

Разжигание костра.

### **Тема 1.4. Костры. Типы костров (2 часа)**

**Теория (1 час)** Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колючих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком.

**Практика (1 час)** Сооружение и разведение костра.

### **Тема 1.5. Узлы. Виды узлов. Способы вязки (4 часа)**

**Теория (1 час)** Ознакомление с видами узлов и их применением.

**Практика (3 часа)** Вязка узлов.

### **Тема 1.6. Питание в туристском походе (2 часа)**

**Теория (1 час)** Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в однодневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

**Практика (1 час)** Составление меню и списка продуктов для однодневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **Тема 1.7. Подготовка к походу, путешествию (2 часа)**

**Теория (1 час)** Этапы подготовки похода: цели и задачи похода, комплектование группы, организация группы (собрание, распределение обязанностей). Изучение района похода (изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут).

Выбор и разработка маршрута движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Меню, список продуктов. Оформление маршрутной документации. Распределение обязанностей. Разработка маршрута движения в соответствии с краеведческой информацией. Правильное движение группы на маршруте.

**Практика (1 час)** Разработка маршрута.

### **Тема 1.8. Туристские должности в группе (1 час)**

**Теория (1 час)** Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к руководителю группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчёт о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды). Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

### **Тема 1.9. Правила движения в походе (1 час)**

**Теория (1 час)** Инструктаж по безопасности. 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 пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

### **Тема 1.10. Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий (2 часа)**

**Теория (2 часа)** Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населённом пункте.

Взаимоотношения с местным населением.

## **Раздел 2. Топография и ориентирование. (18 часов)**

### **Тема 2.1. Понятие о карте (4 часа)**

**Теория (2 часа)** Инструктаж по безопасности. 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, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

**Практика (2 часа)** Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

### **Тема 2.2. Условные знаки (2 часа)**

**Теория (1 час)** Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков 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, утолщённые, полугоризонтали. Бергштрихи. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

**Практика (1 час)** Знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков. Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

### **Тема 2.3. Ориентирование по горизонту. Азимут. (6 часов)**

**Теория (3 часа)** Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

**Практика (3 часа)** Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

### **Тема 2.4. Измерение расстояний. (2 часа)**

**Теория (1 час)** Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

**Практика (1 час)** Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

### **Тема 2.5. Компас. (2 часа)**

**Теория (1 час)** 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 (1 час)** 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.).

### **Тема 2.6. Ориентирование по местным предметам. (2 часа)**

**Теория (1 час)** Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближённое определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

**Практика (1 час)** Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

## **Раздел 3. Краеведение. (20 часов)**

### **Тема 3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. (4 часа)**

**Теория (4 часа)** Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населённого пункта. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

### **Тема 3.2. Туристские возможности края. Обзор краеведческих объектов, музеев. (6 часов)**

**Теория (2 часа)** Инструктаж по безопасности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

**Практика (4 часа)** Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

### **Тема 3.3. Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры. (4 часа)**

**Практика (4 часа)** Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы. Волонтерство в архивах, музеях, библиотеках, субботники.

### **Тема 3.4 Пешеходные экскурсии. (6 часов)**

**Практика (6 часов)** Пешеходные экскурсии по Абанскому району, п. Абан.

## **Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (14 часов)**

### **Тема 4.1. Личная гигиена туриста. (4 часа)**

**Теория (2 часа)** Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся

туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Изучение основ здорового образа жизни.

**Практика (2 часа)** Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Изучение основ здорового образа жизни.

#### **Тема 4.2. Походная аптечка. (4 часов)**

**Теория (2 часа)** Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

**Практика (2 часа)** Формирование походной медицинской аптечки.

#### **Тема 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. (4 часа)**

**Теория (2 часа)** Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, поражённому электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

**Практика (2 часа)** Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

#### **Тема 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего. (2 часа)**

**Теория (1 час)** Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества людей, оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетёнках из верёвок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

**Практика (1 час)** Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

#### **Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка. (20 часов)**

##### **Тема 5.1. Краткие сведения о строении организма человека. (2 часа)**

**Теория (2 часа)** Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

##### **Тема 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм на тренировках. (4 часа)**

**Теория (4 часа)** Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

##### **Тема 5.3. Общая физическая подготовка. (6 часов)**

**Практика (6 часов)** Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями. Прыжки в длину и высоту. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения. Спортивные (в том числе народные) игры.

##### **Тема 5.4. Специальная физическая подготовка. (8 часов)**

**Практика (8 часов)** Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для

развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Занятия на природе, стадионе, прохождение лабиринта.

### **Тема 6. Аттестация. (2 часа)**

**Практика (2 часа)** Тестирование. Проведение соревнований.

### **Тема 7. Исследовательская работа. (4 часа)**

**Практика (4 часа)** Научная работа, посвященная патриотическому воспитанию, основанная на материалах истории Абанского района.

### **Тема 8. Туристские походы. (12 часов)**

**Практика (6 часов)** Программа предусматривает однодневные походы, во время которых обучающиеся применяют теоретические знания и отрабатывают навыки, полученные во время занятий.

### **Тема 9. Турниры и соревнования. (12 часов)**

**Практика (12 часов)** Участие в районных соревнованиях по спортивному ориентированию. Участие в турнирах детских объединений.

### **Тема 11. Программа «Ура, каникулы!» (10 часов)**

**Практика (10 часов)** Участие в спортивно-развлекательной программе «Ура, каникулы!» во время осенних, весенних каникул.

## **Планируемые результаты.**

По завершению реализации программы, обучающиеся будут знать:

- список группового и личного снаряжения;
- основные требования к организации бивака,
- основные требования к организации питания в однодневном походе,
- этапы подготовки похода,
- должности в туристской группе,
- правила движения группы в походе,
- список специального снаряжения для соревнований,
- некоторые туристские узлы,
- некоторые приемы скалолазания,
- некоторые условные знаки,
- стороны горизонта,
- строение компаса,
- некоторые приемы оказания доврачебной помощи,
- требования гигиены при занятиях туризмом, сущность закаливания, - краткие сведения о малой Родине.

## **Уметь:**

- подобрать необходимое снаряжение для однодневного похода,

- упаковать рюкзак,
- поставить палатку и разместить в ней вещи,
- составить список продуктов для однодневного похода,
- работать с веревкой и карабином,
- надевать страховочную систему,
- завязывать некоторые узлы,
- оказывать первую доврачебную помощь при мелких травмах,
- «читать» условные знаки.

### **Учебный план (базовая группа)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование тем, разделов</b>	<b>Общее кол – во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Формы контроля/аттестации</b>
	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения во время занятий. Знакомство с программой.	<b>2</b>	<b>2</b>	-	Опрос
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Основы туристской подготовки.</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	Тестирование
1.1	Туристские путешествия. История развития туризма.	2	2	-	Опрос
1.2	Личное и групповое снаряжение.	2	1	1	Опрос
1.3	Организация туристского быта. Биваки.	2	1	1	Опрос
1.4	Костры. Типы и виды костров.	2	1	1	Опрос
1.5	Узлы. Виды узлов. Способы вязки.	4	1	3	Опрос, наблюдение
1.6	Питание в туристском походе.	2	1	1	Опрос, наблюдение
1.7	Подготовка к походу, путешествию.	2	1	1	Опрос, наблюдение
1.8	Туристские должности в группе.	1	1	-	Опрос
1.9	Правила движения в походе.	1	1	-	Опрос
1.10	Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий.	2	2	-	Опрос
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Топография и ориентирование.</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	Тестирование
2.1	Понятие о карте.	4	2	2	Опрос, наблюдение
2.2	Условные знаки.	2	1	1	Опрос
2.3	Ориентирование по горизонту. Азимут.	6	3	3	Опрос, наблюдение
2.4	Измерение расстояний	2	1	1	Опрос,

					наблюдение
2.5	Компас	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.6	Ориентирование по местным предметам.	2	1	1	Опрос, наблюдение
3	<b>Раздел 3. Краеведение.</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	Тестирование
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	4	4	-	Опрос
3.2	Туристские возможности края. Обзор краеведческих объектов, музеев.	6	2	4	Опрос
3.3	Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.	4	-	4	Опрос
3.4	Пешеходные экскурсии	6	-	6	Наблюдение
4	<b>Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	Тестирование
4.1	Личная гигиена туриста.	4	2	2	Опрос
4.2	Походная аптечка.	4	2	2	Опрос
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	4	2	2	Опрос, наблюдение
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	1	1	Опрос, наблюдение
5	<b>Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	Тестирование
5.1	Краткие сведения о строении организма человека.	2	2	-	Опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм на тренировках.	4	4	-	Опрос
5.3	Общая физическая подготовка.	6	-	6	наблюдение
5.4	Специальная физическая подготовка.	8	-	8	наблюдение
6	Аттестация	<b>2</b>	-	<b>2</b>	Тестирование, Соревнования
7	Исследовательская работа	<b>4</b>		<b>4</b>	Проект
8	Туристские походы	<b>12</b>	-	<b>12</b>	
9	Турниры и соревнования	<b>12</b>	-	<b>12</b>	
10	Программа «Ура, каникулы!»	<b>10</b>	-	<b>10</b>	
11	Полигонные занятия	<b>10</b>	-	<b>10</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>42</b>	<b>102</b>	

### Содержание учебного плана

**Вводное занятие. Техника безопасности (2 часа).**

**Теория (2 часа)** Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Задачи и план работы на год.

Техника безопасности при занятиях в классе, спортивном зале, на прогулке.

### **Раздел 1. Основы туристской подготовки (20 часов).**

#### **Тема 1.1. Туристские путешествия. История развития туризма. (2 часа)**

**Теория (2 часа)** Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

#### **Тема 1.2. Личное и групповое снаряжение. (2 часа)**

**Теория (1 час)** Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного 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, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

**Практика (1 час)** Ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Правила размещения предметов в рюкзаке. Укладка рюкзака. Работа со снаряжением, уход за ним.

#### **Тема 1.3. Организация туристского быта. (2 часа)**

**Теория (1 час)** 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 развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

**Практика (1 час)** Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака).

Разжигание костра.

### **Тема 1.3. Организация туристского быта. (2 часа)**

**Теория (1 час)** 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 развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

**Практика (1 час)** Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака).

### **Тема 1.4. Костры. Типы костров. (2 часа)**

**Теория (1 час)** Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком.

**Практика (1 час)** Сооружение и разведение костра.

### **Тема 1.5. Узлы. Виды узлов. Способы вязки. (4 часа)**

**Теория (1 час)** Ознакомление с видами узлов и их применением.

**Практика (3 часа)** Вязка узлов.

### **Тема 1.6. Питание в туристском походе. (2 часа)**

**Теория (1 час)** Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в однодневном походе.

Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

**Практика (1 час)** Составление меню и списка продуктов для однодневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **Тема 1.7. Подготовка к походу, путешествию. (2 часа)**

**Теория (1 час)** Этапы подготовки похода: цели и задачи похода, комплектование группы, организация группы (собрание, распределение обязанностей). Изучение района похода (изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут). Выбор и разработка маршрута движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Меню, список продуктов. Оформление маршрутной документации. Распределение обязанностей. Разработка маршрута движения в соответствии с краеведческой информацией. Правильное движение группы на маршруте.

**Практика (1 час)** Разработка маршрута.

### **Тема 1.8. Туристские должности в группе. (1 час)**

**Теория (1 час)** Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к руководителю группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчёт о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды). Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

### **Тема 1.9. Правила движения в походе. (1 час)**

**Теория (1 час)** Инструктаж по безопасности. 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 пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

### **Тема 1.10. Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий. (2 часа)**

**Теория (2 часа)** Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила

пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населённом пункте.

Взаимоотношения с местным населением.

## **Раздел 2. Топография и ориентирование. (18 часов)**

### **Тема 2.1. Понятие о карте. (4 часа)**

**Теория (2 часа)** Инструктаж по безопасности. 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, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

**Практика (2 часа)** Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

### **Тема 2.2. Условные знаки. (2 часа)**

**Теория (1 час)** Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков 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, утолщённые, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

**Практика (1 час)** Знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков. Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

### **Тема 2.3. Ориентирование по горизонту. Азимут. (6 часов)**

**Теория (3 часа)** Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам

горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

**Практика (3 часа)** Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

#### **Тема 2.4. Измерение расстояний. (2 часа)**

**Теория (1 час)** Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

**Практика (1 час)** Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

#### **Тема 2.5. Компас. (2 часа)**

**Теория (1 час)** 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 (1 час)** 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.).

#### **Тема 2.6. Ориентирование по местным предметам. (2 часа)**

**Теория (1 час)** Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближённое определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров.

Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

**Практика (1 час)** Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

### **Раздел 3. Краеведение. (20 часов)**

#### **Тема 3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. (4 часа)**

**Теория (4 часа)** Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населённого пункта. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

#### **Тема 3.2. Туристские возможности края. Обзор краеведческих объектов, музеев. (6 часов)**

**Теория (2 часа)** Инструктаж по безопасности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

**Практика (4 часа)** Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

#### **Тема 3.3. Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры. (4 часа)**

**Практика (4 часа)** Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими

объектами. Изучение краеведческой литературы. Волонтерство в архивах, музеях, библиотеках, субботники.

#### **Тема 3.4 Пешеходные экскурсии. (6 часов)**

**Практика (6 часов)** Пешеходные экскурсии по Абанскому району, п. Абан.

#### **Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (14 часов)**

##### **Тема 4.1. (4 часа) Личная гигиена туриста.**

**Теория (2 часа)** Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Изучение основ здорового образа жизни.

**Практика (2 часа)** Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Изучение основ здорового образа жизни.

##### **Тема 4.2. Походная аптечка. (4 часов)**

**Теория (2 часа)** Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

**Практика (2 часа)** Формирование походной медицинской аптечки.

##### **Тема 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. (4 часа)**

**Теория (2 часа)** Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги.

Помощь утопающему, обмороженному, поражённому электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

**Практика (2 часа)** Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

#### **Тема 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего. (2 часа)**

**Теория (1 час)** Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества людей, оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетёнках из верёвок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

**Практика (1 час)** Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

### **Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка. (20 часов)**

#### **Тема 5.1. Краткие сведения о строении организма человека. (2 часа)**

**Теория (2 часа)** Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

#### **Тема 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм на тренировках. (4 часа)**

**Теория (4 часа)** Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

#### **Тема 5.3. Общая физическая подготовка. (6 часов)**

**Практика (6 часов)** Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями. Прыжки в длину и высоту. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения. Спортивные (в том числе народные) игры.

#### **Тема 5.4. Специальная физическая подготовка. (8 часов)**

**Практика (8 часов)** Развитие физических и специальных качеств, необходимых туриstu: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Занятия на природе, стадионе, прохождение лабиринта.

#### **Тема 6. Аттестация. (2 часа)**

**Практика (2 часа)** Тестирование. Проведение соревнований.

#### **Тема 7. Исследовательская работа. (4 часа)**

**Практика (4 часа)** Научная работа, посвященная патриотическому воспитанию, основанная на материалах истории Абанского района.

#### **Тема 8. Туристские походы. (12 часов)**

**Практика (6 часов)** Программа предусматривает однодневные походы, во время которых обучающиеся применяют теоретические знания и отрабатывают навыки, полученные во время занятий.

#### **Тема 9. Турниры и соревнования. (12 часов)**

**Практика (12 часов)** Участие в районных соревнованиях по спортивному ориентированию. Участие в турнирах детских объединений.

#### **Тема 11. Программа «Ура, каникулы!» (10 часов)**

**Практика (10 часов)** Участие в спортивно-развлекательной программе «Ура, каникулы!» во время осенних, весенних каникул.

### **Планируемые результаты.**

По завершению реализации программы, обучающиеся будут знать:

- список группового и личного снаряжения;
- основные требования к организации бивака,
- основные требования к организации питания в однодневном походе,
- этапы подготовки похода,
- должности в туристской группе,
- правила движения группы в походе,
- список специального снаряжения для соревнований,
- некоторые туристские узлы,
- некоторые приемы скалолазания,

- некоторые условные знаки,
- стороны горизонта,
- строение компаса,
- некоторые приемы оказания доврачебной помощи,
- требования гигиены при занятиях туризмом, сущность закаливания, - краткие сведения о малой Родине.

**Уметь:**

- подобрать необходимое снаряжение для однодневного похода,
- упаковать рюкзак,
- поставить палатку и разместить в ней вещи,
- составить список продуктов для однодневного похода,
- работать с веревкой и карабином,
- надевать страховочную систему,
- завязывать некоторые узлы,
- оказывать первую доврачебную помощь при мелких травмах,
- «читать» условные знаки.

### **Календарный учебный график**

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол - во учебных недель	Кол - во учебных часов	Режим занятий	Продолжительность каникул	Сроки проведения промежуточной /итоговой аттестации
15.09	31.05	36 недель	144 часа	по 2 часу 2 раза в неделю (каникулярное время по отдельному графику)	Зимние каникулы - с 31 декабря по 08 января	Декабрь/ май

Для каждой группы обучающихся предусмотрен отдельный календарный учебный график в каникулярное время.

### **Материально - техническое обеспечение программы**

Для проведения занятий необходим учебный кабинет, оснащенный столами и стульями и спортивный зал или специально оборудованная площадка на пришкольной территории.

Материально-техническая база должна соответствовать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование: компьютер с выходом в Интернет, проектор, фотоаппарат.

Личное снаряжение: карабин, спусковое устройство, Пантин, каска, блок-ролик, жумар, страховочная система (комплект «верх»-«низ»), веревка разной длины, компас, рюкзак, караматы, палатка, костровой набор, рафт, катамаран, спасательный жилет, спасательный конец Александрова, весло, шатер, карта-пазл

Канцелярские принадлежности: бумага, ручки, карандаши.

### **Дидактическое и методическое обеспечение:**

- методическая литература;
- методические разработки занятий, маршрутов походов;
- методические разработки, планы-конспекты занятий, методические указания и рекомендации к практическим занятиям, инструкционные и технологические карты;
- дидактические материалы: карточки по краеведению; фоновая документация (инвентарные карточки, полевые этикетки, акты приемки, возврата, передачи и обмена); образцы рекламных буклетов, проспектов музея; памятки по организации и проведению экскурсий;
- зрительный ряд: виртуальные тематические экскурсии, слайды, фильмы, репродукции, фотоальбомы, журналы, буклеты, альбомы.
- литературный ряд: книги, журналы по краеведению журналы, газеты, литературные произведения знаменитых земляков;
- источники информации о своем крае (печатные источники, карты, архивы, памятники истории и культуры, библиографии, наблюдения объектов природы).

### **Кадровое обеспечение:**

Реализация программы дополнительного образования обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, имеющими высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное образование по профилю преподаваемого курса.

Педагог, руководитель объединения, реализующий данную программу, обладает следующими личностными и профессиональными качествами:

- умение создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- умение увидеть и раскрыть творческие способности воспитанников;
- постоянное самосовершенствование педагогического мастерства и повышение уровня квалификации по специальности.

## **Формы аттестации и оценочные материалы.**

Аттестация по туристско – краеведческой деятельности направлена на определение уровня освоения обучающимися теоретических знаний и практических навыков, необходимых для успешной реализации деятельности. Формы аттестации варьируются в зависимости от этапа обучения и конкретных разделов программы.

**Для определения уровня освоения программы применяются следующие формы аттестации:**

- входной контроль, включающий тест и выполнение заданий на определение физической готовности (Приложение 2).
- текущий контроль осуществляется в течение всего периода обучения, после прохождения раздела или определённой темы и может включать в себя устные опросы, тестирование, использование методики «Копилка» (Приложение 3) проверку практических заданий (например, разработка туристского маршрута, составление экскурсии), защита проектов и презентаций.

## **Оценочные материалы.**

Оценочные материалы для аттестации разрабатываются с учетом целей и задач программы, а также требований к уровню подготовки выпускников. Они включают в себя вопросы, задания, критерии оценки, а также методические рекомендации по проведению аттестации. Оценка позволяет корректировать образовательный процесс, выявлять сильные и слабые стороны программы и повышать её эффективность.

Результативность усвоения дополнительной общеразвивающей программы отслеживается путём проведения промежуточной и итоговой аттестации:

- промежуточная аттестация проводится в конце первого полугодия с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала (Приложение 4,5,6)
- итоговая аттестация является завершающим этапом обучения и направлена на оценку общей готовности обучающегося к самостоятельной туристско-краеведческой деятельности. Она может проходить в форме тестирования (Приложение 7,8), участие в соревнованиях, турнирах, туристических слётах различного уровня, походах.

## **Методические материалы**

Туристско-краеведческая деятельность – это мощный инструмент всестороннего развития личности, сочетающий в себе физическое совершенствование, познание окружающего мира и формирование гражданской ответственности. Программа включает комплексные занятия, теоретические и

практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке и краеведение.

### **Техника туризма**

Основой безопасного и успешного туристского мероприятия является владение базовыми техническими приемами. В программу включены вопросы по организации бивака, разведения костра, преодоления естественных препятствий (переправы, подъемы, спуски), вязания узлов и работы со страховочным снаряжением. Особое внимание уделяется соблюдению правил безопасности и бережному отношению к природе.

### **Ориентирование на местности**

Умение ориентироваться на местности – это ключевой навык туриста. В данном разделе делается упор на обучение работе с картой и компасом, определению сторон света, чтению рельефа, а также использованию современных навигационных устройств (GPS). Особый акцент делается на развитии наблюдательности и способности анализировать окружающую обстановку.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

ОФП является фундаментом для успешной туристской деятельности. Раздел включает комплексы упражнений, направленных на развитие выносливости, силы, ловкости и гибкости. Особое внимание уделяется упражнениям, имитирующими движения, используемые в туристской практике (ходьба по пересеченной местности, преодоление препятствий, переноска грузов).

### **Краеведческий компонент**

Туризм неотделим от краеведения. Изучение истории, географии, культуры и экологии родного края обогащает туристский опыт и формирует патриотическое сознание. Данный раздел содержит рекомендации по организации краеведческих экскурсий, исследовательских проектов и экологических акций.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части в образовательном процессе используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, технике туризма).

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.

Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности. Кроме того, используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видео занятие.

#### Примерная структура занятия:

1. **Организация начала занятия** постановка образовательных, воспитательных, развивающих задач, сообщение темы и плана занятия.
2. **Актуализация знаний (повторение)** - проверка имеющихся у детей знаний и умений для подготовки к изучению новой темы.
3. **Объяснение нового материала** - ознакомление с новыми знаниями и умениями, показ образца эталона знаний и умений.
4. **Закрепление** - Упражнения на освоение и закрепление знаний, умений и навыков по образцу, на перенос в сходную или измененную ситуацию.
5. **Подведение итогов занятия**, формулирование выводов.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа предполагает соединение практических и теоретических занятий обучения в единое целое, что обеспечивает единое решение познавательных, практических задач.

Основной составляющей образовательного процесса являются регулярные занятия, как теоретические, так и практические, а также участие в соревнованиях по туризму и ориентированию. Важным аспектом обучения являются туристские походы (походы выходного дня).

Занятия в объединении имеют преимущественно практический характер, включающий игровые моменты, соответствующие возрасту обучающихся. Лишь небольшая часть занятий проводится в форме рассказа и бесед. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик, пояснения с примерами наглядного показа, посещение памятников, объектов по теме исследования, туристские игры, викторины.

## **Методическое и дидактическое обеспечение программы.**

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, детоцентризма, природосообразности, культурообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)
- занятия – изучение нового материала;
- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;
- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения,
- контрольное занятие - проводятся после прохождения части программного материала;
- соревнование, поход, экскурсия и т.д.

## **Список литературы.**

### **Для педагога:**

1. Алешин, В. М, Серебренников А. В. Туристская топография. - М., 1985.- 109 с.
2. Аппенянский, А.И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме. М.: Издательство: Советский спорт, 2006, -169 с.
3. Бубнов, В.Г., Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие». – М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.
4. Губаненков, С Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков /Под ред. Губаненкова С. М. Спб.: Издательский дом «Петрополис», 2007- 123с.
5. Долженко, Г.И. «История туризма в дореволюционной России и СССР». – Ростов: Издательство Ростовского университета, 1988. – 169с.
6. Дрогов, И.А. «Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма.Учебно-методическое пособие». – М., ФЦДЮТИК, 2004. – 132 с.
7. Константинов, Ю.С Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие. Москва Издательство:  
Советский спорт, 2009. - 392 с.
8. Маслов, А.Г. «Юные инструкторы туризма» Программа для системы дополнительного образования детей. Москва, ЦДЮТИК, 2002 г.
9. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Книга для учителя/ Сост. А.Т.Смирнов. Б.И.Мишин; под общей ред. А.Т.Смирнова. – М., Просвещение, 2001. – 160 с.
10. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебник., М.,2008, - 464с.
11. Виртуальная экскурсия [электронный ресурс]. URL:  
<http://www.museum.ru/mus/>

### **Для учащихся и родителей:**

1. Баленко С. В. «Школа выживания». Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение» ч. 1. Москва. 1992 г.
2. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие». – М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.
3. Волович В.Г. «Академия выживания». – М., Толк, 1995. – 368 с.
4. Воробьев Ю.Л., Локтионов Н.И., Фалеев М.И., Шахраманьян М.А., С.К.Шойгу, Шолох В.П. «Катастрофы и человек».-М., АСТ-ЛТД, 1997.–256 с.
5. Гостюшин А. В. «Энциклопедия экстремальных ситуаций» - М., изд. «Зеркало», 1995.- 46с.
6. Дэвис Б. «Энциклопедия выживания и спасения», пер. с англ. – М., Вече, 1997. – 448 с.
7. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. «Для тебя и о тебе». – М.. Просвещение, 1991.

8. Ильин А.А. «Большая энциклопедия городского выживания». – М., Изд-во Эксмо, 2003. – 576 с.
9. Ильин А.А. «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях». – М., Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 384 с.
10. Карманная энциклопедия туриста./ Автор-сост. Шабанов А.Н. – М., «Вече», 2000.- 212с.
11. Краткий справочник туриста. Автор-составитель Штюрмер Ю.А., М., Профиздат, 1985.- 121с.
12. Куликов В. М., Ротштейн Л. М., Константинова Ю.В. «Словарь юного туриста» - М., ЦДЮТ, 2003. – 76 с.

### Словарь ключевых понятий

Адаптация – приспособление организма к изменяющимся условиям. Азимут – угол на карте или в пространстве (на местности), образуемый двумя направлениями (лучами) – направлением на север и искомый (заданный) ориентир.

Антибиотики – лекарственные вещества, подавляющие рост бактерий, вирусов, микроорганизмов.

Архив – учреждение или структурное подразделение, собирающее, сохраняющее и обрабатывающее документальные материалы; совокупность документов, образовавшихся в результате деятельности учреждений, предприятий, отдельных лиц.

Бахилы – матерчатые чехлы, надеваемые поверх обуви, для защиты от снега, влаги и для утепления ног.

Бергштрих – указатель скатов на горизонталях.

Бивак (бивуак) – место для отдыха или ночлега.

Волокуша – приспособление для групповой или индивидуальной транспортировки грузов, пострадавших.

Жумар – зажим одностороннего действия с ручкой для подъема человека по закрепленной веревке.

Карта (спорткарта) – точное, подробное уменьшенное изображение участка земной поверхности на бумаге, выполненное специальными условными знаками.

Иммобилизация – обеспечение неподвижности (покоя) какой-либо части тела при переломах, вывихах и различных заболеваниях путем наложения отвердевающих повязок, шин и другими способами.

Маршрут – заранее намеченный или установленный путь следования, направление, порядок пути.

Масштаб – отношение длины линии на карте (чертеже) к реальной величине.

Меандры (излучины) – плавные изгибы речного русла.

Ориентирование – определение местонахождения относительно сторон горизонта и окружающих предметов.

ПВД – поход выходного дня. Некатегорийный выезд продолжительность до 3х дней с ночевками или без них.

Планшет – сумка для ношения карт и документов.

Привал – кратковременная остановка туристской группы в походе для отдыха, обеда, оказания мед. помощи и т.д.

Скалодром — искусственное сооружение для скалолазания

Спасательный жилет – индивидуальное средство самостраховки при работе и пребывании в воде.

Топографическая карта – подробная карта местности.

Топография – измерение поверхности Земли и нанесение изображения местности на карту.

Урочище – участок, отличающийся от окружающей среды.

Шлем – средство индивидуальной защиты головы.

Штормовое предупреждение – заблаговременное оповещение организаций и населения о возможности возникновения особо опасных гидрометеорологических явлений.

Эвакуация – вывоз, вывод людей из опасной зоны ЧС.

Экватор – воображаемая окружность, делящая земной шар на Северное и Южное полушарие.

Эрозия – полное или частичное разрушение поверхности земли. Юрта – переносное конусообразное жилище.

## Приложение 2

### «Определение психологического климата группы».

**Инструкция:** Используя схему, прочтите сначала предложение слева, затем справа и после этого знаком «+» отметьте в средней части листа ту оценку, которая наиболее соответствует истине.

+3 – свойство, указанное слева, проявляется в данном коллективе всегда;

+2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

+1 - свойство проявляется достаточно часто;

0 – ни это, ни противоположное (указанное справа) свойство не проявляется достаточно ясно, или то и другое проявляются в одинаковой степени;

-1 - достаточно часто проявляется противоположное свойство (указанное справа);

-2 - свойство проявляется в большинстве случаев;

-3 - свойство проявляется всегда.

Положительные особенности	+3	+2	+1	0	-3	-2	-1	Отрицательные особенности
Преобладает бодрое и жизнерадостное настроение								Преобладает подавленное настроение, пессимистический тон
Преобладает доброжелательность во взаимоотношениях, взаимные симпатии								Преобладает конфликтность в отношениях, агрессивность, антипатии
В отношениях между группировками внутри коллектива существует взаимное расположение и понимание								Группировки конфликтуют между собой
Членам коллектива нравиться бывать вместе, участвовать в совместных делах, вместе проводить свободное время								Члены коллектива проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности
Успехи и неудачи отдельных членов коллектива вызывают сопереживание, участие всех членов коллектива								Успехи и неудачи членов коллектива оставляют равнодушными остальных, а иногда вызывают зависть и злорадство

Преобладают одобрение и поддержка, упреки и критика высказываются с добрыми побуждениями							Критические замечания носят характер явных и скрытых выпадов
Члены коллектива с уважением относятся к мнению друг друга							В коллективе каждый считает свое мнение главным и нетерпим к мнениям товарищей
В трудные для коллектива минуты происходит эмоциональное соединение по принципу «Один за всех, все за одного»							В трудных случаях коллектив «раскисает», появляется растерянность, возникают ссоры, взаимные обвинения
Достижения или неудачи переживаются всеми как свои собственные							Достижения или неудачи всего коллектива не находят отклика у его отдельных представителей
Коллектив участливо и доброжелательно относится к новым членам, старается помочь им освоиться							Новички чувствуют себя лишними, чужими, к ним нередко проявляется враждебность
Коллектив активен, полон энергии							Коллектив пассивен, инертен
Коллектив быстро откликается, если нужно сделать полезное дело							Коллектив невозможно поднять на совместное дело, каждый думает только о собственных интересах
В коллективе существует справедливое отношение ко всем членам, здесь поддерживают слабых, выступают в их защиту.							Коллектив подразделяется на «привелигированных» и «пренебрегаемых», здесь подозрительно относятся к слабым, высмеивают их
У членов коллектива проявляется чувство гордости за свой коллектив, если его отмечают руководители							К похвалам и поощрениям коллектива здесь относятся равнодушно.

**Обработка:** Чтобы представить общую картину психологического климата коллектива, надо сложить все положительные и отрицательные баллы. Полученный результат может служить условной характеристикой психологического климата большей или меньшей степени благоприятности.

Возможна и более простая оценка (например, при работе с начальным звеном школы) – через периодический замер эмоциональных состояний с помощью, созданной Лутошкиным Л.Н. методики цветописи, в которой учащимся предлагается выбрать, с каким цветом у них ассоциируется пребывание в данном коллективе, ситуативное настроение и т.п. При этом используются следующие цвета: красный – восторженное настроение; оранжевый – радостное; желтый – светлое, приятное; зеленый – спокойное, уравновешенное; фиолетовый – тревожное, напряженное; черный – уныние, полное разочарование, упадок сил.

## **Приложение 3**

### **Методика «Копилка»**

**Цель:** определение уровня усвоения знаний после изучения определенной темы.

**Участники:** учащиеся объединения.

**Ход проведения:**

#### **1. Вступительное слово педагога**

Педагог рассказывает суть задания: на карточках, которые представляют собой монеты с обратной стороны написать ключевые слова, которые обучающиеся запомнили при изучении темы. Наиболее интересные факты.

#### **2. Индивидуальная работа учащихся по заполнению монет.**

#### **3. Итог занятия.**

#### **4. Педагогический анализ проведенного мероприятия.**

Ознакомление с ответами учащихся, систематизация и анализ, внесение корректировок в деятельность.

## **Приложение 4**

### **Практическое задание по теме «Сигналы бедствия»**

*Вариант №1.* Внимательно посмотрите на таблицу в ней есть пропуски, пожалуйста впишите где нужно значение символа, а где необходимо нарисуйте, принятой в мировой системе подачи сигнала правильный знак – сигнал.

Укажите, там, где не указано, из чего можно выложить данный знак, для подачи сообщения.

**Бланк для обучающегося**

<b>№ п/ п</b>	<b>Значение сигнала</b>	<b>Символ - сигнал</b>	<b>Из чего можно выложить</b>
1.	Нужен врач – серьёзные телесные повреждения		
2.	Нужны медикаменты		
3.	Не имеем возможности для передвижения		
4.	Нужна пища и вода		
5.			
6.	Требуется карта и компас		Из яркой фольги
7.			
8.		K	
9.	Следую в этом направлении	↑	
10.	Судно серьёзно повреждено		
11.			
12.	Требуется топливо и масло		Из снятых вещей
13.	Всё в порядке		
14.		N	Из веток на белом снег
15.	Пытаемся взлететь		
16.			
17.	Не понял		
18.			

### **Практическое индивидуальное задание по теме «Сигналы бедствия»**

Если случиться беда, и кто-то попал в аварийную ситуацию, какие средства аварийной сигнализации можно применить? Выберете из предложенных Вам комплектов предметов любой и объясните, как вы будете применять эти предметы для подачи сигнала бедствия (ответы представляются по одному предмету по очереди).

#### **Комплект №1**

- Фонарик;
- Фольга;

- Пакетик с краской;
- Футболка зелёная;
- Кусок резины
- *И другие вещи*

### **Комплект №2**

- Спички;
- Зеркало;
- Шоколад;
- Еловую лапку
- *И другие вещи*

### **Комплект №3**

- Свисток;
- Консервная банка;
- Жилет;
- Наручные часы;
- Зелёная ветка;
- *И другие вещи*

## **Приложение 5**

### **ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ по теме «Подготовка к походу»**

#### **Тест №1**

1. Должны ли туристы беспрекословно подчиняться руководителю?
  - A. – Да, всегда.
  - B. – Иногда.
  - C. – Нет, не должны.
2. Может ли турист без разрешения уйти из лагеря?

- A.– Да, всегда.*  
*B.– Иногда.*  
*B.– Нет, не может.*

3. Что такое контрольное время?

- A.– Время, которое даётся туристу, для того чтобы отлучиться куда-нибудь с указанием причины и места назначения.*  
*B.– Время, за которое ищут туриста, когда он потеряется.*  
*B.– Время, за которое турист должен сообщить о своём выходе из лагеря.*

4. Может ли турист в одиночку отлучаться куда-либо?

- A.– Да, всегда.*  
*B.– Нет, чаще всего группой по 2-3 человека.*  
*B.– Нет, не может.*

5. Может ли турист вмешиваться в жизнь местных жителей, если, по его мнению, они что-то делают не так?

- A.– Да, всегда.*  
*B.– Иногда.*  
*B.– Нет, не должен.*

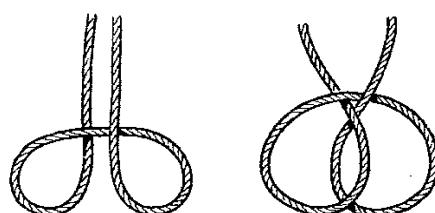
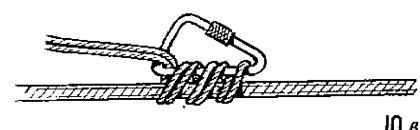
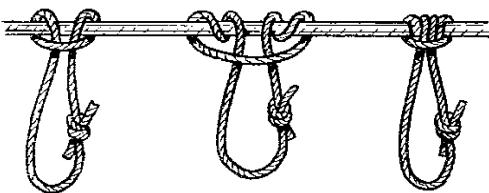
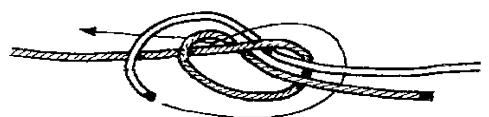
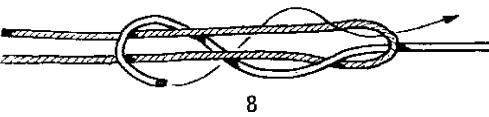
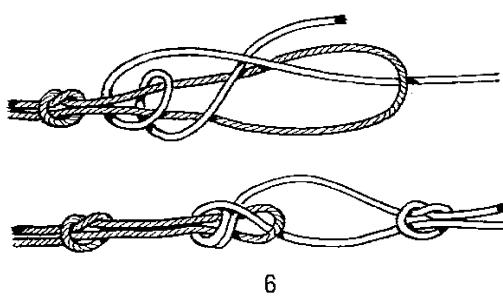
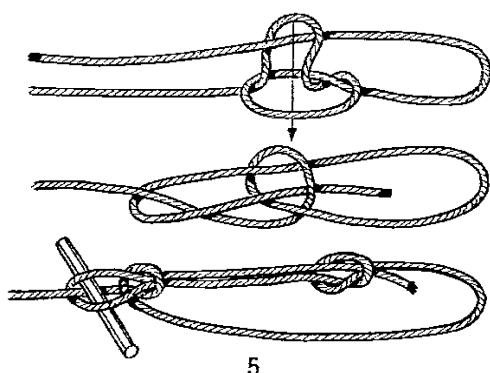
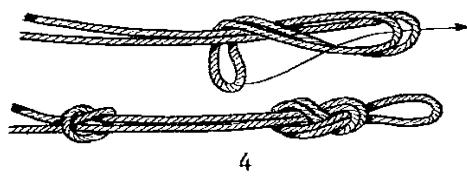
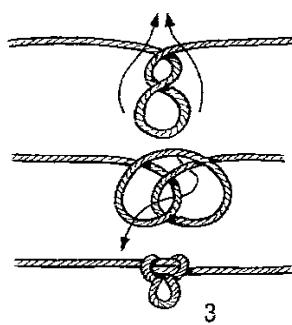
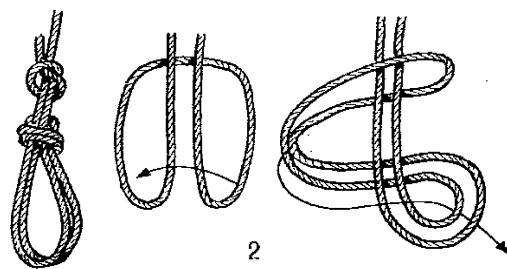
6. Могут ли туристы взять с собой в поход и применять «вторую» обувь?

- A.– Да, всегда.*  
*B.– Иногда.*  
*B.– Нет, не должны.*

## «Виды узлов»

### Тест №2

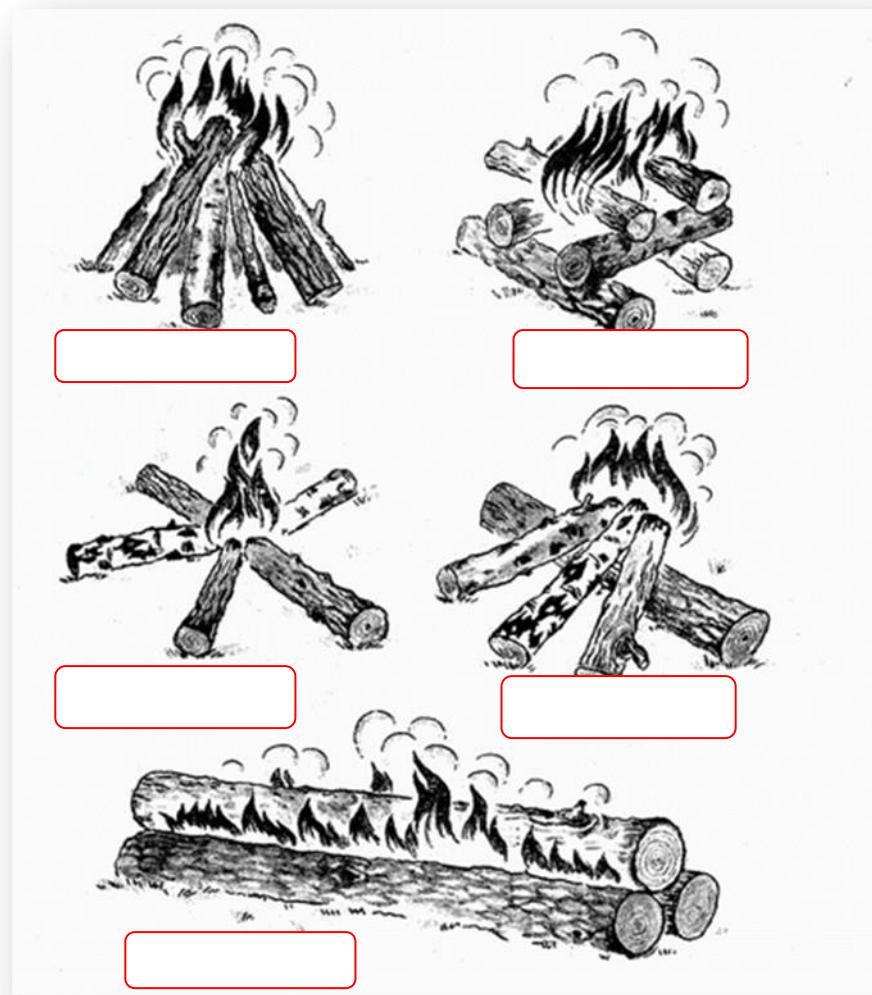
Подпиши под номерами правильные названия узлов:



Игровой тест - задание  
по теме «Организация туристического быта»

**Задание №1**

Впиши правильное  
название  
костров



**Практическое задание №2**

Собери вид костра (обучающиеся вытягивают жребий на, котором написан определённый вид костра, который ему необходимо собрать):

- шалаш;
- колодец;
- звёздный;
- таёжный;
- нодья

*! Возможен вариант в оригинале или мини-образце*

**Перечень вопросов для проведения итоговой аттестации.**

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в походе.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.
5. Правила оказания первой помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.
6. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.
7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?
8. Правила оказания первой помощи при ожогах, тепловом и солнечном ударе.
9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.
10. Как остановить кровотечение из раны?
11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.
12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложения шин.
13. Назовите причины возникновения потертостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.
14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.
17. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
18. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.
19. Цели походов. Классификация походов по степеням.
20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.
21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.
22. Выбор места для ночлега (бивуака). Основные требования к месту бивуака.
23. Дайте общую характеристику к естественных препятствий. Преодоление рек, заболоченных участков.
24. Требования безопасности: на транспорте, при преодолении препятствий.

25. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.
26. Основные типы костров и их назначение.
27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования.
28. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.
29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
31. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.
32. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке.
33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.
34. Назовите способы обеззараживания воды.
35. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.
36. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт.
37. Понятие о масштабе. Виды масштабов.
38. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1: 50000 или б) 1: 500 000.
39. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.
40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1: 25000?
41. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.
42. Как делятся условные топознаки по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
43. Что изображают представленные топознаки? (По усмотрению проверяющего).
44. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.
45. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топокартах.
46. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
47. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.
48. Определение истинного азимута на местности.
49. Определение магнитного азимута на местности.
50. Компас. Типы компасов и их назначение.
51. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
52. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
53. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.

54. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию.
55. Географическое положение Красноярского края. Рельеф. Полезные ископаемые.
56. С какими областями граничит Красноярский край?
57. Назовите основные реки и озера Красноярского края, Абанского района.
58. Административное деление Края. Назовите крупные населенные города.
59. В каком году и кем был основан Абан. Почему наш поселок назвали Абаном?
60. Назовите самые крупные предприятия Красноярского края.
61. Что рассказывают раскопки о далёкие прошлые края?
62. Абан в период Великой Отечественной войны 1941-45 г.г.
63. Назовите исторические и архитектурные объекты г. Красноярск.
64. Правила поведение в лесу и на водоёмах.

**Методика «я и мое объединение»**

**Цель:** выявление уровня удовлетворенности обучающихся своей деятельностью в творческом объединении.

**Ход проведения:**

1. Учащимся предлагается заполнить анкету
2. Индивидуальная работа учащихся по заполнению анкеты.
3. Подведение итогов, выявление уровня удовлетворенности деятельности каждого обучающегося своей деятельностью в творческом объединении.

**Анкета:**

Уважаемые воспитанники, просим вас ответить на следующие вопросы, что не займет много времени. Ваши ответы помогут нам совершенствовать деятельность творческого объединения.

1. Нравится ли тебе твоё объединение? Подчеркни один из предложенных ответов: да, трудно сказать (и да и нет), нет
  2. Что больше всего тебе нравится в работе объединения?
- 

3. Какие изменения ты хотел бы внести в работу нашего объединения?

---

4. Оцени нижеперечисленные утверждения по следующим критериям:

- 2 - согласен,  
1 - трудно сказать,  
0 – не согласен.

Я иду в объединение с радостью;

Я считаю, что в объединении созданы все условия для развития моих способностей;

У меня есть любимое занятие, которым я занимаюсь в объединении;

Я считаю, что занятия в объединении помогают развить мне туристические навыки;

У меня хорошие, дружеские отношения со всеми участниками объединения.

5. Прорекламируй занятия в нашем объединении для других учеников, которые ещё не занимаются в нашем объединении.

