

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКО – ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА «ЭДЕЛЬВЕЙС»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

Принято на педагогическом совете
МБОУ ДО «Эдельвейс»
Протокол № 4 от 08.07.2025 г.

Утверждена приказом директора
МБОУ ДО «Эдельвейс»
Т.А. Мельникова
от 08.07.2025 г. № 85 - ОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
«ЮНЫЙ ТУРИСТ - КРАЕВЕД»

Возраст детей: 7-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор составитель: Бычкова Е.Н.
инструктор - методист

Тольятти 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план и содержание программы
3. Методическое и материально-техническое обеспечение
4. Раздел «Воспитания»
5. Список используемой литературы

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный турист-краевед» туристско-краеведческой направленности является неотъемлемой частью концепции развития МБОУ ДО «Эдельвейс» и дает возможность каждому ребенку обучаться исходя из его интересов и желаний.

Новизна программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области туристско-краеведческой деятельности. Данная программа модифицирована на основании типовой программы дополнительного образования детей «Юные туристы - краеведы» (Д.В. Смирнов, Ю.С. Константинов, А.Г. Маслов – Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2004 г.).

Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагогов дополнительного образования таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает

необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития обучающихся.

В основе замысла программы лежит идея развивающего обучения (В.В.Давыдова и др.) в процессе совместной деятельности детей и специально подготовленного организатора детской оздоровительно-познавательной, туристской деятельности (учитель, родитель, старший школьник, студент педагогического училища, педагогического вуза). Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма «Школа жизни – окружающий мир» (А.А.Остапец-Свешников, М.И.Богатов, О.И.Мотков) и предполагает активное участие детей и их родителей в туристско-краеведческой, оздоровительно-познавательной деятельности.

Программа построена в форме своеобразного «образовательного маршрута» – путешествия в окружающую среду с элементами ее познания. «Образовательный маршрут» предполагает реализацию принципов дифференциации и личностно ориентированной деятельности при педагогической поддержке, соответствующей уровню подготовленности детей.

Содержание программы составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности проведения оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности, использования должностно-ролевой системы творческого самоуправления и развития творческой самостоятельности членов детского объединения.

Актуальность дополнительной образовательной программы выражается в очевидной ее эффективности, доступности, безграничных возможностях в привлечении детей любого возраста.

Туристско-краеведческая деятельность является наиболее эффективной в вопросе комплексного развития детей. Данная деятельность направлена на обучение детей безопасному поведению в природной среде. Обучение детей начинается с освоения туристско-краеведческих умений и навыков как основного гаранта безопасного поведения. Наряду с этим заметно вырос интерес молодёжи к спорту и физической культуре. В программе объединены важные аспекты развития подрастающего поколения. Поэтому на сегодняшний день программа актуальна, поскольку кроме физической выносливости, скорости и силы, занятия туризмом воспитывают у подростков умение анализировать стандартные и нестандартные ситуации, принимать решения. Межличностные отношения развиваются, прежде всего, в направлении коллективизма, реализуясь во все большем умении подчинять свое «я» интересам команды. Несомненен и оздоровительный аспект занятий, поскольку они проходят на свежем воздухе, закалявая организм ребёнка. Раздел «краеведение» учит детей любить свой край, возрождать национальные традиции, сохранять флору и фауну. Обучение по данной программе создаёт благоприятные условия для интеллектуального и духовного воспитания личности ребёнка, развития познавательной активности и творческой самореализации воспитанника.

В основе создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы лежат следующие нормативно-правовые документы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении 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»).

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Цель занятий в объединении туристско-краеведческой направленности состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности обучающихся, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма; в содействии средствами краеведческой, экскурсионной работы становлению воспитанника как человека культурного, творческого, патриота, через его активное участие в процессе туристско-познавательной деятельности. При этом предполагается решение следующих основных задач:

- ☐ изучение культуры и природы России через туристские походы, посещение памятников истории и природы;
- ☐ развитие творческой и исполнительской активности обучающихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
- ☐ вовлечение обучающихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма;
- ☐ воспитание в ребенке любви к окружающему миру и родной стране;
- ☐ формирование чувства патриотизма и гражданственности;
- ☐ воспитание у обучающихся основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости;
- ☐ оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;

□ формирование координационных функций с помощью спортивно-туристской деятельности.

Структура программы. Программа состоит из пояснительной записки, учебно-тематических планов, содержания изучаемого материала, методического обеспечения, необходимого для реализации программы и списка рекомендуемой литературы для педагогов и обучающихся.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что все учебные занятия и практическая деятельность основывается на объектах и резервах Самарской области.

Программа занятий непосредственно знакомит обучающихся с окружающим их миром – своей семьей, своим классом, своей школой, своим микрорайоном (населенным пунктом), ближайшей зеленой зоной (парком, лесом, рекой); у них формируются начальные навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире.

Программа модульная, содержит 3 модуля.

Режим и организация работы объединения. Содержание программы рассчитано на 1 год занятий с обучающимися от 7-15 лет, проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению.

Дополнительная образовательная программа рассчитана на занятия с сентября по май включительно. Программа обучения рассчитана на 1 год обучения (42 недели) – 84 часа (по 2 часа в неделю): включая теоретические занятия, практические занятия в помещении и на местности (учебном полигоне) (в т.ч. подготовку и проведение походов, подведение их итогов, проведение учебных соревнований).

Рекомендуемый минимальный состав группы — 15 человек. Рекомендуемое максимальное количество обучающихся одновременно в группе — не более 20 человек.

Обучающиеся непосредственно знакомятся с окружающим их миром – своей семьей, своим классом, своей школой, своим микрорайоном (населенным пунктом), ближайшей зеленой зоной (парком, лесом, рекой); у них формируются начальные навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире.

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы; коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках; просмотр мультфильмов, сказок и видеосюжетов; изготовление детьми поделок из природных материалов, рисование природных объектов).

Педагогу важно предусматривать организацию отдыха детей после интенсивной физической или эмоционально-психологической нагрузки для восстановления ими затраченных сил.

Каждое мероприятие – туристская прогулка, мини-соревнования, физические упражнения, экскурсия и прочие – должно предполагать общее оздоровительное, закаляющее воздействие на организм учащихся, нормализацию всех его функций.

Ожидаемые результаты: у обучающихся по окончании программы будут сформированы эмоционально-ценностные отношения к родному краю, его истории, культуре, природе, народу. Кроме того, обучающиеся будут знать:

- характеристику основных этапов истории Самарского края и их особенности;
- виды памятников истории, культуры, природы Самарского края;
- основные события и биографии людей, принимавших участие в этих событиях;

уметь:

- анализировать исторические источники;
- разрабатывать маршрут похода;
- использовать материалы исследовательской деятельности, вводить их в научный оборот, писать рефераты по заданной теме;
- отбирать объекты показа, описывать их и составлять план экскурсии.

Методика оценки результатов и качества усвоения программы

Для оценки результативности учебных занятий применяется входной, текущий и итоговый контроль.

1. Цель входного контроля: диагностика имеющихся знаний и умений воспитанников.

Формы оценки: диагностическое анкетирование, устный и письменный опрос, собеседование с воспитанниками и их родителями.

2. Текущий контроль применяется для оценки качества усвоения материала.

Формы оценки: текущие тестовые задания, диагностическое анкетирование, собеседование.

В практической деятельности результативность оценивается качеством выполненной работы. Участие в соревнованиях и слётах различного уровня (городские, окружные, региональные). Тестовый контроль, представляет собой проверку репродуктивного уровня усвоения теоретических знаний с использованием карточек-заданий по темам программы.

3. Итоговый контроль проводится по сумме показателей за всё время обучения в кружке. Итоговый контроль может принимать различные формы: итоговые текстовые задания, диагностическое анкетирование, выполнение нормативов.

Конечным результатом выполнения программы предполагается выход воспитанников на новый уровень обучения, участие в соревнованиях, слётах и походах различного уровня.

Учебный план

Программа состоит из 3-х модулей: «Азы юного туриста», «Ориентирование и ПДП», «Азбука спортивно-оздоровительного туризма».

Учебный план программы «Юный турист-краевед»

№ п/п	Наименование модуля	Всего часов	Теория часов	Практика часов
1.	Азы юного туриста	28	8	20
2.	Ориентирование и ПДП	28	14	14
3.	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	28	8	20
	Итого	84	30	54

Модуль 1 «Азы юного туриста»

Задачи:

- создать условия для реализации потребностей детей в движении, знаниях о ЗОЖ, ОБЖ и туризме;
- освоить правила безопасности в природе;
- развить координационные способности, выносливость, естественные виды движений и обогащать двигательный опыт детей, формируя начальные туристские навыки и умения;
- развивать личностные качества, способствующие формированию осознанного отношения к своему организму и здоровью; углублять знания о способах ЗОЖ, воспитывать потребность в ЗОЖ;
- создать условия для сотрудничества с родителями в освоении культуры туризма.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать и уметь:

- различные виды туризма;
- туристское снаряжение (личное и групповое);
- технику вязки туристских узлов;
- типы костров и их назначение;
- должности в туристском походе;
- правила движения в группе.

Учебно-тематический план модуля «Азы юного туриста»

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	Теория часов	Практика часов
Введение				
1.	Оздоровительная роль туризма	1	1	-
2.	Правила поведения юных туристов	1	1	-
Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста				
3.	Основы безопасности в природной среде	1	1	-
4.	Основы безопасности дома и в школе	1	1	-
5.	Личное снаряжение и уход за ним	4	-	4
6.	Питьевой режим на туристской прогулке	1	1	-
7.	Групповое снаряжение и уход за ним	4	-	4
8.	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1	1	-
9.	Организация биваков и охрана природы	2	2	-
10.	Туристская группа на прогулке (экскурсии)	12	-	12
11.	ИТОГО	28	8	20

Содержание модуля программы «Азы юного туриста»

1. Введение

1.1. Оздоровительная роль туризма

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

Практические занятия

Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

1.2. Правила поведения юных туристов

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте).

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья». Юные туристы – хорошие товарищи и коллективисты.

Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно-оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям.

Подготовка, организация и выполнение порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки.

Практические занятия

Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону школы. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др.

2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы.

Взаимопомощь в туристской группе.

2.2. Основы безопасности дома и в школе

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

Практические занятия

Игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия

Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

2.4. Питьевой режим на туристской прогулке

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практические занятия

Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки. Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Практические занятия

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

Практическое занятие

Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

2.7. Организация биваков и охрана природы

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков.

Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность).

Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Практические занятия

Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ. Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

2.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии)

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия

Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

Модуль 2 «Ориентирование и ПДП»

Задачи:

- освоение нового навыка: ориентирование в пространстве разными способами;
- умение пользоваться компасом (нахождение сторон горизонта, определение азимута);
- развить координационные качества, морально-волевые (упорство, целеустремленность) качества;
- развитие навыка в преодолении препятствий;
- укреплять здоровье, функциональные возможности организма (дыхательные, сердечно-сосудистые);
- освоить основные требования к соблюдению правил личной гигиены;
- освоить навыки научного исследования своей местности и родного края;
- освоить теоретические и практические знания по краеведению, применение этих знаний при решении конкретных и практических задач.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать и уметь:

- ориентироваться в пространстве разными способами;
- научатся пользоваться компасом;
- узнают что такое план местности и как на нем ориентироваться;
- изучат основные топографические знаки
- правила оказания первой доврачебной помощи
- составят свою родословную

Учебно-тематический план модуля «Ориентирование и ПДП»

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	Теория часов	Практика часов
-------	-----------------------------	-------------	--------------	----------------

Азбука топографии				
1.	Мой дом, моя школа, школьный двор	1	1	-
2.	План местности	1	1	-
3.	Условные знаки	1	1	-
Итого по разделу		3	3	-
Туристское и экскурсионное ориентирование				
4.	Ориентирование по сторонам горизонта	1	1	-
5.	Ориентирование на местности	5	-	5
6.	Виды туристского ориентирования	2	1	1
7.	Экскурсионное ориентирование	4	1	3
Итого по разделу		12	3	9
Личная гигиена и первая доврачебная помощь				
8.	Личная гигиена юного туриста	1	1	-
9.	Оказание первой доврачебной помощи	3	3-	-
10.	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	1	1	-
11.	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	2	1	-1
12.	Способы транспортировки пострадавшего	4	-	4
Итого по разделу		10	5	5
Основы краеведения				
13.	Родословие	1	1	-
14.	Моя школа	1	1	-
15.	Природа моего края	1	1	-
Итого по разделу		3	3	-
16.	ИТОГО	28	14	14

Содержание модуля программы «Ориентирование и первая доврачебная помощь»

3. Азбука топографии

3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор

Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

Практические занятия

Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (назначение различных построек и объектов).

3.2. План местности

История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы).

Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Практические занятия

Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.

Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

3.3. Условные знаки

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

Практические занятия

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.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование по сторонам горизонта

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Практические занятия

Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

4.2. Ориентирование на местности

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты.

Рельеф.

Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

Практические занятия

Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы.

Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

4.3. Виды туристского ориентирования

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их различия. Права и обязанности участников соревнований.

Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).

Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте.

Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП).

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

Практические занятия

Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.

Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

4.4. Экскурсионное ориентирование

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Выявление и нанесение на бумажную основу (план микрорайона школы, улицы, двора) различных памятников и других интересных объектов.

Практические занятия

Чтение легенды. Движение по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена юного туриста

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

Практические занятия

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы.

Обсуждение о правилах личной гигиены с организацией чаепития.

5.2. Походный травматизм и возможные заболевания

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь.

Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза.

Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.

Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практические занятия

Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки.

Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара группы.

Практические занятия

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии).

Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

6. Основы краеведения

6.1. Родословие

Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

Практические занятия

Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. Рисование на темы: "Моя семья", «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка».

6.2. Моя школа

Изучение истории школы: «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Учителя и выпускники школы. Выдающиеся люди, ветераны войн.

Практические занятия

Встречи с интересными людьми, прослушивание их рассказов о школьных годах.

6.3. Природа родного края

Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года.

Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой.

Практические занятия

Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес).

Выполнение краеведческих заданий (сбор листы различных пород деревьев, поиск и зарисовка отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).

Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

Модуль 3 «Азбука спортивно-оздоровительного туризма»

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами спортивного туризма;

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- оздоровительную роль туризма;
- правила техники безопасности на занятиях по спортивному туризму в пешеходных походах и на пешеходных дистанциях;

уметь:

- вязать основные туристские узлы;
- выполнять основные элементы по туристским навыкам (установка и снятие палатки, разведение костра, сбор медицинской аптечки для похода и т.д.);
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений; выполнять приемы страховки и самостраховки в спортивном туризме.

Учебно-тематический план модуля

«Азбука спортивно-оздоровительного туризма»

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
Азбука спортивно-оздоровительного туризма				

1.	Пешеходный туризм	1	1	-
2.	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	10	-	10
3.	Лыжный туризм	2	2	-
		13	3	10
Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка				
4.	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	14	4-	10
5.	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	1	1	-
Итого по разделу		15	5	10
Всего		28	8	20

Содержание модуля программы «Азбука спортивно-оздоровительного туризма»

7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма

7.1. Пешеходный туризм

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу; по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Практические занятия

Просмотр видеofilьмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

7.3. Лыжный туризм

Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).

Практические занятия

Подбор лыж и снаряжения юными туристами и их родителями. Управление лыжами на месте: поочередное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднимание носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж.

Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600–700 м; игры на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом до 1–2 кг в рюкзаке; передвижение в среднем темпе.

Лыжные прогулки.

Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа).

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

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.

8.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья». Рисование детей на тему «Моя семья».

Выявление психолого-педагогического портрета окружения обучающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.

Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями воспитанников) дневника наблюдений за параметрами физического развития организма обучающихся.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального развития воспитанников за год.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 4–5 км с использованием плана местности (легенды) или спортивной карты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания («Спортивная семья» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора) и др.

Методическое и материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо:

- помещение, удовлетворяющее санитарно-гигиеническим нормам для спортивных занятий, группы в 12–15 человек;

- минимальное спортивно-туристское снаряжение для проведения тренировочных занятий;
- возможность использовать автобус для проведения экскурсий и походов обучающимися;
- разработка дидактического материала, контрольных тестов и тестовых заданий, анкет и памяток.

Оценочные и методические материалы

Методические материалы

№	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводные и теоретические занятия.	теоретическое занятие	Приемы: устное изложение, беседа, диалог, работа по образцу. Методы: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; фронтальный, индивидуально-фронтальный.	Научная и специальная литература, плакаты. Оборудование спортивного зала: футбольные ворота, гимнастические стенки, маты. Техническое оснащение: компьютер, проектор, экран, аудиозаписи, видеозаписи. Инвентарь: футбольные мячи, скакалки.	фронтальный опрос, зачетное занятие
2.	Практические занятия: общая физическая подготовка; футбол; подвижные игры и эстафеты.	практическое занятие, комбинированное занятие, зачетное занятие, игра соревнование	Приемы: беседа, показ педагогом; работа по образцу и самостоятельная творческая работа учащихся. Методы: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, фронтальный, репродуктивный; групповой.	Оборудование спортивного зала: футбольные ворота, гимнастические стенки, маты. Техническое оснащение: компьютер, проектор, экран, аудиозаписи, видеозаписи. Инвентарь: футбольные мячи, скакалки	зачетное занятие, соревнование

3.	Культурно-досуговые мероприятия.	праздник, соревнование	Приемы: игра, упражнение, решение проблемной ситуации. Методы: словесный, практический, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский; коллективный, групповой.	Техническое оснащение: компьютер, проектор, экран, аудиозаписи, видеозаписи. Инвентарь: футбольные мячи, ворота, скакалки.	праздник, соревнование
----	----------------------------------	------------------------	--	---	------------------------

Раздел «Воспитание»

Цель воспитательной работы - развитие личности через самоопределение и социализацию детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей принятых в российском обществе

Задачи:

- воспитывать дисциплинированность, ответственность, социальное поведение, самоорганизацию; воспитывать трудолюбие, уважение к труду;
- - формировать чувство коллективизма, взаимопомощи;
- - воспитывать у детей чувство патриотизма, гражданственности, гордости за достижения отечественной науки и техники;
- - воспитывать нравственные качества, формировать правовое самосознание и стремление к здоровому образу жизни.
- воспитание чувства патриотизма и уважения к истории России и Самарского края;

Ожидаемые результаты:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- понимание значимости достижений духовно-нравственных традиций российского общества;
- уважение к старшим, бережное отношение к истории и традициям своей семьи, понимание важности знания истории своей страны и малой родины;

Методы воспитания: метод убеждения, метод положительного примера (педагога, родителей, детей), метод упражнений, метод переключения деятельности, метод развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании, методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Формы обучения:

- игровые тренинги, творческие мастерские; беседы;
- участие в проектной деятельности (способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, дает опыт долгосрочной системной деятельности)

Работа с родителями или законными представителями осуществляется

в форме:

- родительских собраний;
- открытых занятий для родителей;
- творческого взаимодействия в процессе подготовки творческого продукта студии (анимационные фильмы, медиаконтент);
- консультаций в групповом чате студии;
- анкетирования, опросов, собеседований.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- оценки творческих проектов педагогом, родителями, сверстниками;
- отзывов, интервью, материалов рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий и др.).

«Календарный план воспитательной работы» (Приложение 1), организуемых с помощью и при активном участии родительского сообщества.

Приложение 1

Календарный план воспитательной работы

№	Название события, мероприятия	Месяц	Форма работы	Практический результат и информационный продукт
1.	Школа русской традиционной культуры - как система воспитания обучающихся через народное творчество	в течение учебного года	экскурсии в музеи народного творчества	Фотоотчет в ВК
2.	Мероприятия, посвященные «Дню России»	Июнь	Творческий вечер, флешмоб	Фотоотчет в ВК
3.	Творческий проект «День Учителя»	Октябрь	Подготовка проекта открытки, распределение заданий, съемка видео-открытки	Фотоотчет в ВК
4.	Память сердца» из цикла мероприятий, посвященных Дням воинской славы:	в течение учебного года	выставки творческих работ обучающихся; ретроспективный показ фильмов о войне	Фотоотчет в ВК
5.	Творческий проект ко Дню народного единства	Ноябрь	Подготовка сценария, распределение ролей, съемка видеоролика	Фотоотчет в ВК
6.	Возложение цветов к Вечному огню в День защитников Отечества	Февраль	Сбор и подготовка к мероприятию	Фотоотчет в ВК

7.	Конкурс рисунка: День Государственного герба РФ	30 ноября	Подготовка проекта открытки, распределение заданий, съемка видео-открытки	Фотоотчет в ВК
8.	Мероприятия, посвященные «Дню русского языка»	Июнь	Викторины	Фотоотчет в ВК
9.	Творческий проект ко Дню защитника Отечества	Февраль	Подготовка проекта открытки, распределение заданий, съемка видео-открытки	Фотоотчет в ВК
10.	Творческий проект к Международному женскому дню «Любимым мамочкам и бабушкам»	Март	Подготовка проекта открытки, распределение заданий, съемка видео-открытки	Фотоотчет в К
11.	Изучение истории, культуры и традиций Российского государства, а также государственных символов РФ	в течение учебного года	Беседы, творческие задания	Фотоотчет в ВК
12.	Творческий проект «Самара- космическая столица» (ко Дню Космонавтики)	Апрель	Тематические занятия в группах, посещение музея космонавтики в Самаре	Фотоотчет в ВК
13.	Творческий проект «Наш «Бессмертный полк»	Май	Подготовка проекта ролика, распределение заданий, съемка видео-открытки	Фотоотчет в ВК
14.	Праздник «Здравствуй, лето!» ко Дню защиты детей	Июнь	Подготовка сценария, распределение заданий, проведение студийного праздника	Фотоотчет в ВК
15.	Всемирный день ребенка	Июнь	Беседа: «Я знаю свои права и обязанности»	Фотоотчет в ВК

Оценочные материалы

Диагностическая карта
педагогического тестирования учащихся Дата

№	Фамилия, имя	Контрольные упражнения						Общая оценка	Средний балл
		Подтягивания на высокой (мал.) и низкой (дев.)		Приседания за 30 сек.		Отжимания в упоре лежа за 30 сек.			
		кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов		

Педагог (подпись/расшифровка подписи)

Диагностическая карта
педагогического тестирования учащихся Дата

№	Фамилия, имя	Контрольные упражнения						Общая оценка	Средний балл
		Челночный бег 3х10м.		Прыжок в длину с места		Подтягивания на высокой (мал.) и низкой (дев.) перекладине			
		кол-во сек.	кол-во баллов	кол-во см.	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов		

Педагог (подпись/расшифровка подписи)

Критерии оценки уровня общей физической подготовки учащихся

Подтягивания на высокой перекладине (мальчики)

низкий		средний		высокий	
кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов
1	1	4	4	7	7
2	2	5	5	8	8
3	3	6	6	9	9
				10	10

Подтягивания на низкой перекладине (девочки)

низкий		средний		высокий	
кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов
11	1	14	4	17	7
12	2	15	5	18	8
13	3	16	6	19	9
				20	10

Приседания за 30 сек. (мальчики, девочки)

низкий		средний		высокий	
кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов
1-5	1	16-20	4	27	7
6-10	2	21-23	5	28	8
11-15	3	24-26	6	29	9
				30	10

Отжимания в упоре лежа за 30 сек. (мальчики)

низкий		средний		высокий	
кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов
1-15	1	21-22	4	27	7
16-18	2	23-24	5	28	8
19-20	3	25-26	6	29	9
				30	10

Отжимания в упоре лежа за 30 сек. (девочки)

низкий		средний		высокий	
кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов
6	1	9	4	12	7
7	2	10	5	13	8
8	3	11	6	14	9
				15	10

Критерии оценки уровня общей физической подготовки учащихся

Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень					
		мальчики			девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Челночный бег 3х10м. (сек.)	7	11,2	10,8-10,3	9,9	11,7	11,3-10,6	10,2
	8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
	9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
	10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
	11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
	12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
	13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
	14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
	15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
	16	8,3	8,2-8,1	7,2	10,00	8,7-8,4	8,4
	17	7,8	8,0-7,9	6,9	10,5	8,1-8,0	8,3
Прыжок в длину с места, (см.)	7	100	115-135	155	85	110-130	150
	8	110	125-145	165	90	125-140	155
	9	120	130-150	175	110	135-150	160
	10	130	140-160	185	120	140-150	170
	11	140	160-180	195	130	150-175	185
	12	145	165-180	200	135	155-175	190
	13	150	170-190	205	140	160-180	200
	14	160	180-195	210	145	160-180	200
	15	175	190-205	220	155	165-185	205
	16	180-185	200-210	230	165	170-190	210
	17	185-189	210-220	240	170	180-200	220
Подтягивания на выс. (мал.) и низ. (дев.) перекладине (кол-во раз)	7	1	2-3	4	2	4-8	12
	8	1	2-3	4	3	6-10	14
	9	1	3-4	5	3	7-11	16
	10	1	3-4	5	4	8-13	18
	11	1	4-5	6	6	10-14	19
	12	1	4-6	7	7	11-15	20
	13	1	5-6	8	8	12-15	21

	14	2	6-7	9	9	13-15	22
	15	3	7-8	10	10	12-13	23
	16	4	8-9	11	11	13-14	24
	17	5	9-10	12	12	14-15	25

Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Палатки туристские	Компл.
2.	Тенты для палаток (нижние)	Компл.
3.	Тенты для палаток (верхние)	Компл.
4.	Колышки для палаток	Компл.
5.	Стойки для палаток	Компл.
6.	Веревка основная (40 м)	2 шт.
7.	Веревка основная (30 м)	1 шт.
8.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
9.	Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм)	Компл.
10.	Петли пруссика (веревка 8 мм)	Компл.
11.	Система страховочная	Компл.
12.	Жарабин туристский	Компл.
13.	Альпеншток	Компл.
14.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
15.	Курвиметр	2 шт.
16.	Планшеты для зимнего ориентирования	Компл.
17.	Призмы для ориентирования на местности	Компл.
18.	Компостеры для отметки прохождения КП	Компл.
19.	Секундомер электронный	2 шт.
20.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
21.	Тонометр	2 шт.
22.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
23.	Топор в чехле	2 шт.
24.	Таганок костровой	2 шт.
25.	Тросик костровой	1 шт.
26.	Фукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
27.	Тент хозяйственный	1 шт.
28.	Клеенка кухонная	2 шт.
29.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
30.	Каны (котлы) туристские	2 компл.
31.	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
32.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
33.	Слайдфильмопроектор	1 шт.
34.	Экран демонстрационный	1 шт.
35.	Фулетка 15–20 м	1 шт.
36.	Пента мерная	1
37.	Термометр наружный	2 шт.
38.	Термометр водный	2 шт.
39.	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
40.	Дальномер простейший	4 шт.
41.	Школьный атлас - определитель бабочек	1 экз.
42.	Определитель птиц фауны СССР	1 экз.

43	Полевой определитель «Птицы открытых и околоводных пространств»	1 экз.
44	Сачок для насекомых	1 шт.
45	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
46	Транспортир	Компл.
47	Карты топографические учебные	Компл.
48	Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту)	Компл.
49	Словные знаки спортивных карт	Компл.
50	Словные знаки топографических карт	Компл.
51	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
52	Диафильм «Туристский поход» (Ч. 1. Ориентирование на местности по карте и компасу. Пешеходные походы)	1 экз.
53	Диафильм «Туристский поход» (Ч. 2. Лыжные походы. Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях. Организация соревнований по ориентированию на местности)	1 экз.
54	Диафильм «Туризм» (Ч. 1. Организация туризма. Подготовка к путешествию. Привалы и питание)	1 экз.
55	Диафильм «Туризм» (Ч. 3. Пешеходный туризм)	1 экз.
56	Диафильм «Туризм» (Ч. 4. Лыжный туризм)	1 экз.
57	Диафильм «Формы поверхности суши»	1 экз.
58	Слайдфильм «Техника лыжного туризма»	1 экз.
59	Слайдфильм «Туристско-бытовые навыки»	1 экз.
60	Слайдфильм «Топографическая подготовка туриста»	1 экз.
61	Слайдфильм «Техника пешеходного туризма»	1 экз.
62	Маршрутные документы (маршрутные листы)	Компл.
63	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	Компл.
64	Весы напольные	1 шт.
65	Видеомагнитофон	1 шт.
66	Учебные видеокассеты	Компл.

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения обучающегося

1. Рюкзачок для туристских прогулок
2. Спальный мешок.
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная (типа шиповки).
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).
7. Головной убор.
8. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
9. Спортивный тренировочный костюм.
10. Свитер шерстяной.
11. Брюки ветрозащитные.
12. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
13. Блокнот и ручка.
14. Мазь от кровососущих насекомых.
15. Варежки (для лыжных походов).
16. Коврик туристский.
17. Лыжи с креплениями и ботинками.
18. Лыжные палки.
19. Лыжная шапочка.
20. Перчатки рабочие.

21. Носки шерстяные.
22. Сидушка походная.

Словарь новых понятий и терминов

Перечень основных понятий, представление о которых должны получить учащиеся после изучения программы.

Введение

Аварийная ситуация

Авария

Безопасность

Дисциплина

Инструктаж по технике безопасности

Носимый аварийный запас

Объективные причины аварий

Плановый инструктаж

Поисково-спасательная служба

Поисково-спасательный отряд

Правила дорожного движения

Правила купания

Предпоходный инструктаж

Радиостанция

Радиочастота

Сигнал бедствия

Сигнал бедствия

Средства радиосвязи

Средства спасения

Субъективные причины аварий

Техника безопасности

Транспортировка пострадавшего

Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста, туристско – бытовые навыки юного туриста

Виды туризма

Завпит

Завснар

Категорийный поход

Категорирование маршрута

Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК)

Массовые походы

Метеоролог

Многодневный поход

Норматив

Отчет о походе

План-график

Поход выходного дня

Препятствие локальное

Препятствие протяженное

Примусист

Разведка

Реммастер

Руководитель группы
Спортивный разряд
Спортивный туризм
Станция юных туристов
Степенной поход
Стратегия похода
Тактика похода
Техническое описание
Топограф
Туризм
Туристские клубы
Туристские обязанности
Туристские союзы
Фотоотчет
Хронометрирование маршрута
Хронометрист
Штурман

Азбука топографии, основы топографии, туристское и экскурсионное ориентирование

Абрис
Азимут
Азимутальное кольцо
Аэрофотосъемка
Бергштрих
Болотистая местность
Вершина
Высотная диаграмма
Генерализация
Гидрография
Глазомерная съемка
Гора
Горизонталь
Горная местность
Декретное время
Заложение
Зарамочное оформление
Истинный полюс
Карта
Километровая сетка
Компас
Корректировка карты
Котловина
Кроки
Крупномасштабная
Крутизна склона
Лесистая местность
Лесисто-болотистая местность
Лощина
Магнитное поле Земли
Магнитное склонение
Магнитный полюс
Маршрутная лента

Масштаб
Мелкомасштабная
Местность
Местный предмет
Метод засечек
Номенклатура
Общегеографическая карта
Ориентирование
Отметка
Перевал
Перепад высот
План
Подошва
Поясное время
Привязка
Прокладка маршрута
Пустынная местность
Равнинная местность
Рельеф
Седловина
Сечение
Скат
Специальная карта
Среднемасштабная
Старение
Топографическая карта
Топографический знак
Урез
Формы рельефа
Холмистая местность
Хребет
Часовой пояс
Шкала заложений

Личная гигиена и первая доврачебная помощь

Адаптация
Акклиматизация
Анальгетик
Антисептика
Аптечка групповая
Аптечка индивидуальная
Артерия
Асептика
Вена
Вывих
Гигиена
Гипоксия
Гипотермия
Доврачебная помощь
Искусственное дыхание
Колотая рана
Кровотечение

Кровотечение артериальное
Кровотечение венозное
Кровотечение капиллярное
Кровотечение паренхиматозное
Намина
Непроникающее ранение
Обеззараживание воды
Обморожение
Ожог
Отравление
Перелом
Переохлаждение
Питьевой режим
Пневмония
Повязка
Порез
Пострадавший
Потертость
Проникающее ранение
Противогистаминное средство
Разрыв связки
Рана
Растяжение связки
Резаная рана
Рубленая рана
Самоконтроль
Санитарный контроль
Седативное средство
Слепота снежная
Спазмолитик
Ссадина
Травма
Утопление
Утопление бледное
Утопление истинное (синее)
Ушиб
Ушибленная рана

Азбука спортивно-оздоровительного туризма

Альпеншток
Анорак
Аптечка техническая
Ботинки «Вибрам»
Веревка вспомогательная
Веревка основная
Групповое снаряжение
Кан
Карабин
Коврик «пенка»
Костровое снаряжение
Костровой трос

Костюм штормовой
Личное снаряжение
Палатка
Палаточное снаряжение
Петля расходная
Пончо
Ремонтный набор
Рукавицы костровые
Рюкзак
Сидушка
Система страховочная
Снаряжение
Специальное снаряжение
Таганок
Тент костровой
Топонабор
Укладка рюкзака

Основы краеведения
Биосфера
Заказник
Закон об охране природы
Заповедник
Исчезающий вид
Красная Книга
Национальный парк
Окружающая среда
Природоохранная зона
Экологическая работа
Экология
Экосистема
Краеведение
Краеведческая деятельность
Краеведческое задание
Культурное наследие
Методика
Памятник архитектуры
Памятник природы
Туристские возможности
Туристские районы
Экскурсия
Экспедиция

Спортивно – оздоровительный туризм
Вид соревнований
Звездный поход
Класс дистанции
Кросс-поход
Контрольный туристский маршрут
Маркированная трасса
Обозначенный маршрут
Ориентирование по легенде

Разрядные требования
Ранг соревнований
Смотр готовности
Соревнования по технике туризма
Спортивный разряд
Туристский слет
Туристские соревнования
Туристское ориентирование

Зачетный летний поход
Активная дневка
Базовый лагерь
Бивак
Бивачные работы
График дежурств
Дежурство на биваке
Дневка
Костер «колодец»
Костер «нодья»
Костер «шалаш»
Костер сигнальный
Костер таежный
Полудневка
Привал
Туристский костер
Хозяйственные работы
Холодная ночевка

Список используемой литературы

Нормативно-правовая литература

- 1) Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- 2) Концепции развития дополнительного образования в РФ до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-Р);
- 3) Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р)
- 4) Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- 5) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении [СанПиН 2.4.4.3172-14](#)
- 6) 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»
- 7) Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242

- 8) «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Список литературы для педагогов

1. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. Бабенко Т.И., Каминский И.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод. рекомендации. – Ростов-н/Д, 1995.
4. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов. – М., 1992.
5. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М., ЦДЮТиК, 2002.
6. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
7. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М., 1997.
8. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Библиотека учителя физ. культуры.– М.: Просвещение, 1993.
9. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Кн. для малышей и их родителей. – Ярославль, 1996.
10. Волкова М.Г. Развитие способностей у детей – основа жизненного успеха. – М., 1989.
11. Воронов Ю.С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. – Смоленск, 1998.
12. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998.
13. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.
14. Голицина Н.С. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников. – М., 1992.
15. Дихтярев В.Я. Вся жизнь – поход. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
16. Жарков А.Д. Экскурсия как педагогический процесс: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
17. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
18. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
19. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
20. Куликов В.М. Походная туристская игротка. – Сб. 2. – М., 1994.

Список литературы для обучающихся

1. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
2. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. – М.: Издат-Школа, 1997.
3. Крайман М.И. У туристского костра: Сб. песен. – М., 1997.
4. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
5. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: ВЛАДОС, 2000.
6. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов. - М.: Дрофа, 1999.

7. Развитие познавательной самостоятельной деятельности учащихся при изучении физической географии: (Из опыта работы) / Под ред. И.И.Бариновой и Т.П.Герасимовой. – М.: Просвещение, 1983.
8. Райков Б.Е., Римский-Корсаков М.Н. Зоологические экскурсии. – М.: Топикал, 1994.
9. Скрыгин Л.Н. Морские узлы. – 3-е изд., доп. – М.: Транспорт, 1994.
10. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
11. Тесты для взрослых и детей: Сб. / Сост. Л.Джонсон, М.Дефер. – М.: ГИТИС, 1994.
12. Туристская игротека / Сост. Л.М.Ротштейн. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
13. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М., 1997.