

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
АНАШЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1

РАССМОТРЕНО  
Методическим советом МБОУ  
Анашенская СОШ №1  
Протокол от \_\_\_\_\_ 2022 г №

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Анашенская  
СОШ №1 \_\_\_\_\_ В.Н. Горинова  
Приказ от \_\_\_\_\_ 2022 г №\_\_

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Туризм»**

Туристско – краеведческая направленность  
базовый уровень

Возраст обучающихся 12-15 лет

Срок реализации Программы - 1 год

Составитель: педагог  
дополнительного образования  
Хохлова Елена Александровна

Анаш  
2022

# 1. Комплекс основных характеристик Программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №2 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным Программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным Программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих Программ (включая разноуровневые Программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»;
- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих Программ, разработанные региональным модельным центром дополнительного образования детей Красноярского края, 2021 год.
- устав МБОУ Анашенской СОШ №1.

**Направленность программы:** Программа туристско-краеведческой направленности. Занятия туризмом воспитывают у детей умение самостоятельно принимать правильные решения в походах, а также в

экстремальных ситуациях. Кроме того у детей формируются такие качества, как выносливость, быстрота реакции, высокая работоспособность, умение преодолевать себя. На занятиях учащиеся будут работать, используя специальное спортивное снаряжение (жумар, карабин, вспомогательные верёвки, обвязки, восьмёрки).

**Новизна программы.** На базе МБОУ Анашенская СОШ программа реализуется впервые. При разработке маршрутов используются новые интернет технологии, компьютерные программы для расчета продуктовой раскладки (<https://touristlabs.com/calculator/food/> «Лаборатория туриста»), для подготовки и составления фото и видео отчетов о совершенных походах киностудия windows. Для разработки маршрутов используется информация, размещенная в сети интернет (Google –Карты).

**Актуальность** данной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на занятия туристско-краеведческой направленности. Программа актуальна тем, что предполагает расширенное изучение техники пешеходного туризма. Учащиеся научатся ориентироваться на местности по солнцу, по звездам, по компасу, по местным предметам. Освоят технику пешеходного туризма и смогут принять участие в туристских слетах и соревнованиях.

#### **Отличительные особенности.**

Программа разноуровневая - базового уровня. В программу «Туризм» базового уровня переходят на обучение учащиеся, которые прошли обучение в программе стартового уровня «Юный турист» (ознакомление с видами туризма и историей родного района, края).

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей, имеющих начальный уровень знаний техники пешеходного туризма. В Программе могут заниматься, как мальчики, так и девочки.

**Возраст детей** -12-15 лет.

**Наполняемость групп:**

1 группа - минимум 8, максимум 10.

**Предполагаемый состав групп:** разновозрастной.

**Условия приема детей** -на обучение принимаются дети, прошедшие программу стартового уровня «Юный турист».

**Срок реализации программы и объем учебных часов -**

1 год обучения -70 часов, 1раз в неделю по 2 часа.

**Формы обучения** -очная.

**Режим занятий** -1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия 45 мин, перемена 15 минут. Два занятия могут быть заменены одним ПВД (поход выходного дня) или УТП (учебно-тренировочный поход).

## 1.2. Цель и задачи Программы

**Цель:** расширение знаний основ пешеходного туризма и краеведения через организацию экскурсий, походов и участие в соревнованиях различного уровня.

### Задачи

#### Личностные:

- развитие личностных качеств: самостоятельности, ответственности, дисциплинированности, инициативности, целеустремлённости;
- воспитывать бережное отношение к природе и историческим памятникам.

#### Метапредметные:

- развивать силу, выносливость, ловкость, скорость, координацию движения;
- формирование умения определять цель, ставить и формулировать задачи для ее достижения при занятиях туризмом и краеведением.

#### Предметные:

- обучать базовым знаниям по туристской подготовке и основам выживания в природе, безопасном проведении походов;
- научить правильно выполнять технические приемы преодоления различных препятствий;
- обучить приемам оказания доврачебной медицинской помощи;
- обучить способам ориентирования на местности.

## 1.3. Содержание Программы

### Учебный план

Таблица №1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Введение (2ч.)					
1.1	Инструктаж по ТБ. Значение туризма.	2	2		Опрос Обсуждение
Раздел 2. Основы спортивного туризма (22ч.)					
2.1	Виды спортивного туризма	2	2		Опрос Обсуждение
2.2	Личное снаряжение туриста	2	1	1	Опрос Обсуждение
2.3	Групповое снаряжение туристов	4	2	2	Опрос Обсуждение
2.4	«Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	6	2	4	Наблюдение, обсуждение
2.5	«Командная техника пешеходного туризма».	6	2	4	Наблюдение, обсуждение

2.6	Контрольно-проверочное занятие	2		2	прохождение этапов на время
Раздел 3. Лыжный туризм(14 ч.)					
3.1	Лыжный туризм и его особенности.	2	2		Опрос Обсуждение
3.2	Техника и тактика лыжного похода.	8	2	6	Наблюдение. Практическое задание.
3.3	Контрольно-проверочное занятие	4		4	лыжный поход, наблюдение
Раздел 4.Топография и ориентирование.(12ч.)					
4.1	Краткие сведения о спортивном ориентировании	2	2		Опрос Обсуждение
4.2	Карта. Работа с картой	4	2	2	Топографический диктант
4.3	Техника и тактика ориентирования	4	2	2	Опрос Обсуждение
4.4	Контрольно-проверочное занятие по пройденному разделу	2		2	Соревнования
Раздел 5.Основы гигиены и первая доврачебная помощь(12ч.)					
5.1	Личная гигиена туриста.	2	2		Опрос Обсуждение
5.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1	Опрос Обсуждение
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	1	3	Опрос Обсуждение
5.4	Транспортировка пострадавшего	4	2	2	выполнение практических заданий
Раздел 6.Организация и проведение походов(4ч.)					
6.1	Поход выходного дня	4	1	3	выполнение практических заданий
Раздел 7. Итоговая аттестация(4ч.)					
7.1	Итоговая аттестация	4		4	выполнение практических заданий
Итого		72	28	42	

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Введение. (2ч.)

*Теория (2ч.):* Инструктаж по ТБ. Значение туризма.

Туризм средство физического развития, оздоровления и закаливания. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы, экспедиции.

*Форма контроля:* опрос. Обсуждение.

### Раздел 2. Основы спортивного туризма. (22ч.)

#### Тема 2.1. Виды спортивного туризма. (2ч.)

*Теория (2ч.):* Виды спортивного туризма Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, конный, велосипедный, спелеотуризм. Правила соревнований и система штрафов по спортивному туризму на личных, лично-командных, командных дистанциях и на контрольно-туристском маршруте. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России».

*Форма контроля:* опрос. Обсуждение.

#### Тема 2.2. Личное снаряжение туриста. (2ч.)

*Теория (1ч.):* Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-трех дневном походе. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации. Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; карабины, петли самостраховки, петля из репшура диаметром 6 мм (прурик самостраховки), рукавицы, альпеншток, каска. Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической закручивающейся муфтой. Перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

*Практика (1ч.):* Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Надевание и снятие страховочных систем. Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям.

*Форма контроля:* опрос. Обсуждение.

#### Тема 2.3. Групповое снаряжение туристов. (4ч.)

*Теория (2ч.):* Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации.

*Практика (2ч.):* Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и

подготовка к занятиям и соревнованиям. Ремонт и хранение группового снаряжения.

*Форма контроля:* опрос. Обсуждение.

**Тема 2.4.** «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)» личный зачет (6ч.)

*Теория(2ч.):* Естественные и искусственные препятствия. Техника прохождения различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа».

*Практика(4ч.):* Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну; преодоление навесной переправы наведенной судьями на беседочном карабине; траверс; Изучение техники вязания узлов: «штык», «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

*Форма контроля:* Наблюдение, обсуждение.

**Тема 2.5.** «Командная техника пешеходного туризма». (6ч.)

*Теория(2ч.):* Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

*Практика(4ч.):* Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

*Форма контроля:* Наблюдение, обсуждение.

**Тема 2.6.** Контрольно-проверочное занятие.(2ч.)

*Практика(2ч.):* Соревнования «Техника пешеходного туризма»

*Форма контроля:* прохождение этапов на время

**Раздел 3.** Лыжный туризм. (14)

**Тема 3.1.** Лыжный туризм и его особенности. (2ч.)

*Теория (2ч.):* Обеспечение безопасности в лыжном путешествии.

Гигиена туриста-лыжника. Первая помощь в походе. Хранение

лыжного инвентаря, уход за ним. Лыжные мази и смазка лыж. Правила ухода за лыжами, палками и обувью после каждого их употребления.

*Форма контроля:* опрос. Обсуждение.

**Тема 3.2.** Техника и тактика лыжного похода. (10ч.)

*Теория(2ч.):* Техника преодоления естественных препятствий. Тактика лыжного путешествия. Питание в зимнем путешествии.

*Практика(8ч.):* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременно-бесшажным, одновременно-одношажным и двухшажным ходом. Повороты на месте переступанием, махом. Подъём «Лесенкой», «Ёлочкой», спуск с горы восновной, низкой и высокой стойках. Торможение «упором» и «плугом». Прохождение дистанции по заданному маршруту, по пересеченной местности с грузом и без, преодоления естественных препятствий на лыжах безвлыжном походе.

*Форма контроля:* Опрос. Практические задания. Наблюдение.

**Тема 3.3.** Контрольно-проверочное занятие. (4ч.)

*Практика(4ч.):* Организация и проведение лыжного похода.

*Форма контроля:* лыжный поход, наблюдение

**Раздел 4.** Топография и ориентирование. (12)

**Тема 4.1.** Краткие сведения о спортивном ориентировании. (2ч.)

*Теория(2ч.):* Ориентирование — средство физического развития, оздоровления, закаливания. История развития ориентирования.

*Форма контроля:* опрос. Обсуждение.

**Тема 4.2.** Карта. Работа с картой. (4ч.)

*Теория(2ч.):* Условные знаки. Схемы, план, карта, отличия. Виды карт. Использование карт в туризме. Способы определения расстояний на местности и карте.

*Практика(2ч.):* Изображение условных знаков. Рисовка схемы школьного двора, плана комнаты. Определение расстояний на местности шагами, визуально.

*Форма контроля:* Топографический диктант.

**Тема 4.3.** Техника и тактика ориентирования. (4ч.)

*Теория(2ч.):* Понятие о технике и тактике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояний. Тактические действия на соревнованиях.

*Практика(2ч.):* Отработка приемов работы с компасом. Способы измерения расстояний. Ориентирование карты по компасу, определение азимута на заданный предмет.

*Форма контроля:* Опрос. Обсуждение.

**Тема 4.4.** Контрольно-проверочное занятие по пройденному разделу. (2ч.)

*Практика(2ч.):* Соревнование «Спортивный лабиринт».

*Форма контроля:* выполнение практических заданий на время

**Раздел 5.** Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (12ч.)

**Тема 5.1.** Личная гигиена туриста. (2ч.)

*Теория(2ч.):* Гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

*Форма контроля:* опрос. Обсуждение.

**Тема 5.2.** Походная медицинская аптечка. (2ч.)

*Теория(1ч.):* Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

*Практика(1ч.):* Формирование походной медицинской аптечки.

*Форма контроля:* опрос. Обсуждение.

**Тема 5.3.** Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.(4ч.)

*Теория(1ч.):* Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

*Практика(3ч.):* Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

*Форма контроля:* опрос. Обсуждение.

**Тема 5.4.** Транспортировка пострадавшего. (4ч.)

*Теория(2ч.):* Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от вида, тяжести травмы. Простейшие подручные средства для транспортировки (бухта веревки, рюкзак, волокуша). Способы транспортировки на руках.

*Практика(2ч.):* Транспортировка условного пострадавшего на руках, на бухте веревки, на рюкзаке.

*Форма контроля:* выполнение практических заданий.

**Раздел 6. Организация и проведение походов.(4ч)**

**Тема 6.1.** Поход выходного дня.(4ч.)

*Теория(1ч.):* Определение цели и района похода. Туристские должности в группе. Распределение обязанностей в группе. Основные требования к месту привала и бивака. Питание в туристском походе. Правила поведения в палатке. Правила разведения костра.

*Практика(3ч.):* Составление маршрута. Подготовка личного и группового снаряжения. Выбор места для привала. Основные требования к месту привала и бивака. Организация туристского быта. Разведение костра. Типы костров. Установка палаток.

*Форма контроля:* выполнение практических заданий

**Раздел 7. Итоговая аттестация. (4ч.)**

**Тема 7.1.** Учебно-тренировочный поход. (4ч.)

*Практика (4ч.):* Учебно-тренировочный поход с применением полученных знаний и умений.

*Форма контроля:* выполнение практических заданий

### **Личностные:**

- появится чувство ответственности, самостоятельности, инициативности и целеустремленности;
- научатся бережно относиться к природе и историческим памятникам.

### **Метапредметные:**

- развивается сила, выносливость, ловкость, скорость, координация движения;
- сформируется умение определять цель, ставить и формулировать задачи для ее достижения при занятиях туризмом и краеведением.

### **Предметные:**

- получат знания по туристской подготовке и основам выживания в природе, безопасном проведении походов;
- научатся правильно выполнять технические приемы преодоления различных препятствий;
- узнают приемы оказания доврачебной медицинской помощи;
- научатся ориентироваться на местности по карте, компасу, местным предметам;
- смогут принять участие в школьных соревнованиях и муниципальных туристических слётах.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации
1	2022-2023	01.09.2021	31.05.2022	35	35	70	1 раз в неделю по 2 часа	Промежуточная – 15 января-15 февраля 2023 Итоговая аттестация – 10-30 мая 2023 г.

### **2.2. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:** спортивный зал, палатка, рюкзак, спальник, костровое оборудование, страховочная система, карабины, веревки различного диаметра, жумар, восьмерка, компас, каска альпинистская, ноутбук,

### **Информационное обеспечение:**

1. История развития туризма:  
<https://glonasstravel.com/destination/vidy-semejnego-turizma/detskij-turizm/>.
2. Техника безопасности по туризму:  
<https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2016/05/21/tehnika-bezopasnosti-po-turizmu>  
[https://tengri.ru/safety\\_rules/](https://tengri.ru/safety_rules/)
3. Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.  
<https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obscheobrazovatel'naya-programma-sportivniy-turizm-3902336.html>.

**Кадровое обеспечение:** Программу реализует педагог дополнительного образования Хохлова Елена Александровна, педагогический стаж работы – 10 лет, образование - высшее, 1 квалификационной категории, инструктор детско-юношеского туризма.

### **2.3 Формы аттестации и оценочные материалы**

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** тест, карточки с заданиями, журнал учета работы педагога дополнительного образования в объединении, грамоты, дипломы.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** поход, соревнования, туристский слёт, викторина.

**Оценочные материалы:** выполнение и защита индивидуальной практической работы, выполнения учащимися индивидуальных заданий:

**Входной контроль** – проводится в начале года для оценки уровня образовательных возможностей детей в форме: практических заданий;

**Текущий контроль** за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные занятия, где учащиеся могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально. По окончании раздела проводится тестирование, либо сдача нормативов на время или правильность, либо выполнение практического задания.

**Итоговый контроль** проводится в конце года в форме: Учебно-тренировочного похода с применением полученных знаний и навыков.

#### **Уровни освоения содержания программы:**

**Высокий уровень:** ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

**Средний уровень:** ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью педагога все предложенные задания.

**Низкий уровень:** ребенок не может выполнить все предложенные задания, только с помощью педагога выполняет некоторые предложенные задания.

## 2.4. Методические материалы

**Особенности организации образовательного процесса:** очно.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, игровой, и **методы воспитания:** убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

**Формы организации учебного занятия:** ознакомительное занятие, практическое занятие, презентация, соревнование, походы, экскурсия.

**Педагогические технологии:** технология группового обучения, здоровьесберегающая технология, игровая технология, информационные технологии.

**Алгоритм учебного занятия:** вводная часть, основная часть, заключительная часть.

**Дидактические материалы:** топографические карты, книги, планы местности, карточки с вопросами и заданиями.

## 2.5. Список литературы

### Список литературы, рекомендованный педагогам

1. Академия выживания. — М.: Толк, 1995, Волович В. Г.
2. Путешествие по Красноярскому краю. (Т.Н. Елинская) 2010 г.
3. Спортивно - прикладной туризм. (В.А. Шкенеv) 2009 г.
4. Сибирское краеведение. (Б.Е. Андюсев) 2006 г
5. Туризм и спортивное ориентирование. (Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов) 2004 г.

### Список литературы, рекомендованный учащимся

1. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. - М. 2010, С 99.
2. Биржаков М.Б. Введение в туризм/ СПб.: Издательский дом "Герда", 2000. - 192 с.8
3. Виноградов Ю., Митрухова Т. «Воскресные путешествия пешком»/ - Лениздат, 2008.-144С.
4. Константинов Ю.С. «Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей»/ М; ФЦДЮТК, 2011-180С.
5. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997. <http://xn--b1aph9d.xn--p1ai/biblioteka/knigi/0055.pdf>.
6. Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста. - М., ФиС, 1985. <https://sheba.spb.ru/za/ksprav-turista-1985.htm>.

### Список литературы, рекомендованный родителям:

1. Смирнов Д.В., Константинов Ю.С., Маслов А.Г. Юные туристы-краеведы. Программы для системы дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. <http://gymnasia2sarov.ru/wp-content/uploads/2018.pdf>.

2. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2004.  
<http://nkosterev.narod.ru/met/vpohod/vpohod.html>.
- 3.Справочник туриста (сост. Онищенко В.В.). Харьков: Фолио, 2007.  
<https://www.libfox.ru/626830-vladimir-onishchenko-spravochnik-turista.html>.

**Приложение 1**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Анашенская средняя общеобразовательная школа №1

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ О.Ю. Харламова  
от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор МБОУ  
Анашенская СОШ №1  
\_\_\_\_\_ В.Н. Горинова  
от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_

**Рабочая программа**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**  
**программе «Туризм»**  
Направленность: туристско-краеведческая  
Уровень: базовый  
Форма реализации программы – очная

Педагог дополнительного образования  
Хохлова Елена Александровна

Анаш  
2022

Согласовано  
 Заместитель директора по УВР  
 \_\_\_\_\_ О.Ю. Харламова  
 от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_

Утверждаю  
 Директор МБОУ  
 Анашенская СОШ №1  
 \_\_\_\_\_ В.Н. Горинова  
 от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_

### Календарно-тематический план 2022-2023 учебный год

Номер группы – 1

Возраст учащихся – 12-15 лет

Дата проведения	Время проведения занятия	Кол - воча сов	Тема занятия и краткое содержание	Форма занятия	Место проведения	Планируемые результаты	Форма контроля/ аттестации
		2	Инструктаж по ТБ. Значение туризма.	Ознакомительное занятие	кабинет	Познакомятся с ТБ, средствами туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы.	Опрос Обсуждение
Раздел 2. Основы спортивного туризма (22ч.)							
		2	Виды спортивного туризма	Ознакомительное занятия, практикум	кабинет	Виды спортивного туризма Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, конный, велосипедный, спелеотуризм	Опрос Обсуждение
		2	Личное снаряжение туриста	Ознакомительное занятия, практикум	кабинет	Понятие о личном снаряжении: для занятий туризмом. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации. Специальное туристское снаряжение.	Опрос Обсуждение

		2	Групповое снаряжение туристов	Ознакомительное занятие,	кабинет	Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации	Опрос Обсуждение
		2	Групповое снаряжение туристов	Комбинированное занятие		Правила эксплуатации группового снаряжения	Наблюдение Обсуждение
		6	«Техника пешеходного туризма»	Комбинированное занятие	Школьная площадка	Освоение техники прохождения различных этапов. Знакомство с понятиями: «самостраховка», «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе»	Наблюдение Обсуждение
		6	«Командная техника пешеходного туризма».	Ознакомительное занятия, практикум	Школьная площадка	Организация работы команды на технических этапах по технике пешеходного туризма.	Наблюдение Обсуждение
		2	Контрольно-проверочное занятие	Практикум	Школьная площадка	Проведение соревнований «Техника пешеходного туризма»	Наблюдение, прохождение этапов на время
		2	Лыжный туризм и его особенности.	Ознакомительное занятие	кабинет	Познакомится с ТБ в лыжном путешествии, гигиеной туриста-лыжника, оказанием первой помощи в лыжном походе, хранением лыжного инвентаря и уходу за ним.	Опрос.

		2	Техника и тактика лыжного похода.	Ознакомительное занятие		Техника и тактика преодоления естественных препятствий. Питание в зимнем путешествии.	Опрос.
		2	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременно-бесшажным, одновременно-одношажным и двухшажного ходом.	практикум	Школьная площадка	Совершенствование техники лыжных ходов.	Практические задания. Наблюдение
		2	Подъём «Лесенкой», «Ёлочкой», спуск с горы восновной, низкой и высокой стойках.	практикум	Анашенский бор	Совершенствование техники лыжных ходов и выполнения подъёмов и спусков на пересеченной местности	Практические задания. Наблюдение
		2	Торможение «упором» и «плугом»	практикум	Анашенский бор	Совершенствование техники лыжных ходов и выполнения торможения «плугом» и «упором»	Практические задания. Наблюдение
		2	Прохождение дистанции по заданному маршруту	практикум	Анашенский бор	Совершенствование техники прохождения дистанции по заданному маршруту, по пересеченной местности с грузом с преодолением естественных препятствий	Практические задания. Наблюдение
		4	Контрольно-проверочное занятие.	практикум	Анашенский бор	Организация и проведение лыжного похода	практическое задание, наблюдение

		2	Краткие сведения о спортивном ориентировании	Ознакомительное занятие, практикум	кабинет	Ориентирование в программе туристских соревнований История развития ориентирования	Опрос. Обсуждение.
		4	Карта. Работа с картой	Ознакомительное занятие, практикум	кабинет	Научиться способам измерения расстояний на местности, рисовать схему школьного двора, школы.	Топографический диктант
		4	Техника и тактика ориентирования	Ознакомительное занятие, практикум	кабинет	Понятие о технике и тактике ориентирования: приемы работы с компасом, определение азимута на заданный предмет.	Опрос. Обсуждение.
		2	Контрольно-проверочное занятие по пройденному разделу	Практикум,	Школьная площадка	Соревнование «Спортивный лабиринт»	выполнение практических заданий на время
		2	Личная гигиена туриста	Ознакомительное занятия	кабинет	Гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи.	Опрос. Обсуждение.
		2	Походная медицинская аптечка	Комбинированное занятие	кабинет	Подготовка медицинской аптечки Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов	Опрос. Обсуждение.
		4	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Комбинированное занятие	кабинет актовый зал	Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему	Наблюдение Обсуждение

		4	Транспортировка пострадавшего	Комбинированное занятие	кабинет актовый зал	Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от вида, тяжести травмы. Простейшие подручные средства для транспортировки (бухта веревки, рюкзак, волокуша)	Наблюдение, выполнение практических заданий.
		4	Организация и проведение походов.	Комбинированное занятие	кабинет Анашенский бор	Научатся самостоятельно готовить поход, отработка практических навыков в походе	Наблюдение, выполнение практических заданий.
		4	Итоговая аттестация.	практикум	Анашенский бор	Учебно-тренировочный поход с применением полученных знаний и умений. Составление отчета о походе	Наблюдение, выполнение практических заданий.

