

Департамент Смоленской области по образованию и науке  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Холм-Жирковский районный Дом творчества детей и юношества»  
Холм-Жирковского района Смоленской области

Принята на заседании  
педагогического Совета  
от «30» августа 2023 г.  
Протокол № 1



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
**«Туризм и краеведение»**

Возраст обучающихся: 11–13 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Вторушина Валентина Александровна,  
педагог дополнительного образования

пгт. Холм-Жирковский,  
2023г.

## Пояснительная записка

Данная общеобразовательная программа является общеразвивающей программой туристско-краеведческой направленности. Программа предусматривает развитие познавательных, исследовательских навыков обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края, привлечение обучающихся к социальным инициативам по охране природы, памятников культуры, экскурсионной, музейной, экспедиционной работы, знакомство с основами спортивного ориентирования, элементами туризма, походной деятельности.

Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. Туристско-краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и образования учащихся, и в тоже время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности. Следовательно, туристско-познавательная деятельность учащихся является весьма *актуальной* для их всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения учащихся и остается педагогически целесообразной. Более чем столетний опыт России в применении краеведения в обучении подтверждает актуальность и педагогическую целесообразность туристско-краеведческих программ и этой формы деятельности учащихся. В последние годы развитию детского туризма в Российской Федерации уделяется значительное внимание. Постановлением Правительства от 4 ноября 2014 г №1163 образован Координационный совет по развитию детского туризма в России, одними из приоритетных задач которого являются развитие и увеличение объемов детского туризма в границах страны и патриотическое воспитание подрастающего поколения. Именно туристско-краеведческая деятельность детей способствует выполнению этих задач и является весьма актуальной для нашего времени, для современных детей и их родителей.

**Отличительной особенностью** этой программы от уже существующих программ данной направленности является то, что в нее внесены добавления краеведческого характера, раскрывающие специфику многообразия природных условий и истории района и области.

**Адресат программы.** Возраст учащихся в объединении предлагается от 11 до 13 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира, истории и культуры родного края. При зачислении в объединение проводится стартовая диагностика с целью выявления уровня готовности ребенка и его индивидуальных особенностей. Количество детей в группе до 15 человек.

**Уровень программы.** По целевому ориентированию и уровню сложности данная общеразвивающая программа является программой стартового уровня.

**Объем программы и сроки реализации.** Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 144 часа. Срок

реализации программы – 1 год. Продолжительность обучения по программе - 36 недель, период обучения - с сентября по май. Во время каникул проводятся 1-дневные учебно-тренировочные походы, по окончании учебного года проводится двухдневный поход вне сетки часов. Учащиеся в ходе освоения данной программы знакомятся с туристско-краеведческой деятельностью учащихся, получают навыки начальной туристской подготовки.

**Форма обучения** – очная. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические занятия и практические занятия. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, включающая обучение в малых группах.

**Режим занятий.** На освоение программы отводится 4 часа в неделю. Занятия в группе проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий - 45 минут. Во время каникул проводятся 1 - дневные учебно-тренировочные походы (УТП), по окончании учебного года проводится зачетный летний поход вне сетки часов.

**Основная цель программы:** удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуально-личностных, социокультурных, духовных образовательных потребностей и запросов детей средствами туризма, выбора подростками и молодежью сферы применения своих сил.

На занятиях в объединениях решаются следующие **основные задачи:**

#### ***Образовательные***

- обучение жизненно важным двигательным действиям;
- формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;
- получение и развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности и дисциплины, преодоления препятствий и обеспечения безопасности.

#### ***Развивающие***

- расширение у воспитанников представлений об историческом, экономическом и культурном развитии Смоленщины и её природе;
- развитие эстетического восприятия окружающей среды, экологическое воспитание учащихся.

#### ***Воспитательные***

- укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений;
- воспитание у юных туристов добросовестного отношения к труду и общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки;
- воспитание у юных туристов волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

## **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

В результате освоения программы: формируется гармоничная личность воспитанника, которая складывается из следующих компонентов: физическое и психическое здоровье, нравственное воспитание и социальная адаптированность.

**Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по туризму являются следующие умения:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского «общества»;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий туризмом;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять действия из базовых видов туризма, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении туризма для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов туризма; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Результатом изучения данного курса занятий будет подготовленный самими учащимися поход, который даст возможность каждому из них почувствовать себя настоящим туристом, получить заряд положительных эмоций от общения с природой, а романтика туризма никого не оставит равнодушным.

### **Условия реализации программы**

**Материально - техническое обеспечение.** Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет должен быть оснащен персональным компьютером с доступом в интернет, мультимедийным проектором с экраном. Проведение практических занятий на местности должно происходить на стадионе, в парке или в лесу.

#### **Информационное обеспечение**

1. Учебные фильмы
2. Презентации
3. Интернет сайты

### **Формы аттестации**

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся промежуточная и итоговая аттестация. Промежуточная аттестация проходит в конце первого полугодия в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения учащимися туристской полосы препятствий.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

*вводный* - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним;

*текущий* - контрольные задания на местности, тестирование, учебные тренировки, выполнение учащимися краеведческих заданий;

*итоговый* - участие в походах, конкурсах и викторинах.

Подведение итогов реализации программы происходит во время похода выходного дня, организуемого по окончании учебного года, где на практике проверяются знания, умения и навыки каждого учащегося.

## Оценочные материалы

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы. Психологическая диагностика воспитанников проводится в виде тестов, тренингов, игр, анкет. В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие глазомера и ориентирование в пространстве. Отслеживается результативность в достижениях воспитанников объединения. Результативность выполнения учащимися образовательной программы оформляется в таблицы.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБЪЕДИНЕНИЯ

Темы занятий	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
<b>I. Вводное занятие.</b>				
1.1. Информация о работе кружка.	2		2	опрос
<b>II. Основы гигиены и ПДП</b>	<b><u>19</u></b>	<b><u>4</u></b>	<b><u>23</u></b>	
2.1. Возможные опасности в походе.	2		2	опрос
2.2. Личная гигиена туриста.	4		4	опрос
2.3. Походная медицинская аптечка.	1	1	2	викторина
2.4. Отравления. Ожоги. Отморожения.	2	1	3	опрос
2.5. Порезы и раны. Нагноения.	3		3	тест
2.6. Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы.	3		3	наблюдение
2.7. Потертости и мозоли. Опрелости. Требования к одежде и обуви.	2		2	опрос
2.8. Приёмы транспортировки пострадавшего.	2	2	4	опрос
<b>III. Туристский быт и снаряжение.</b>	<b><u>5</u></b>	<b><u>16</u></b>	<b><u>21</u></b>	
3.1. Туристское снаряжение.		2	2	опрос
3.2. Установка палаток. Размещение в них вещей.		4	4	тест
3.3. Костры, их типы.	1	3	4	опрос
3.4. Костровое хозяйство.	1	1	2	наблюдение
3.5. Ремонтный набор	1	1	2	опрос
3.6. Бивуак.	1	1	2	тест
3.7. Питание в туристском походе.	1	4	5	игра
<b>IV. Топография и ориентирование.</b>	<b><u>14</u></b>	<b><u>24</u></b>	<b><u>38</u></b>	

4.1. Карты и их классификация.	1	4	5	опрос
4.2. Условные знаки топокарт.	2	2	4	викторина
4.3. Отображение местности на карте.	2	2	4	опрос
4.4. Масштабы. Расстояния.	1	2	3	опрос
4.5. Чтение карты	2	2	4	наблюдение
4.6. Ориентирование по горизонту. Азимут.	1	2	3	игра
4.7. Компаса и правила работы с ними.	1	4	5	наблюдение опрос
4.8. Ориентирование на местности.	2	4	6	опрос
4.9. Определение расстояний на местности.	2	2	4	опрос
<b>V. Специальная туристская подготовка.</b>	<b><u>10</u></b>	<b><u>12</u></b>	<b><u>22</u></b>	
5.1. Туристские должности в группе	1	2	3	наблюдение
5.2. Движения группы на маршруте.	1	2	3	наблюдение
5.3. Преодоление естественных препятствий.	1	2	3	викторина
5.4. ТБ при проведении походов.	1		1	опрос
5.5. Организация туристского похода.	2		2	игра
5.6. Узлы, применяемые в туризме.		6	6	наблюдение
5.7. Подведение итогов похода.	2		2	
5.8. Природоохранная деятельность туриста.	2		2	опрос
<b>VI. Краеведение.</b>	<b><u>8</u></b>		<b><u>8</u></b>	
6.1. Географическое положение и природные особенности Смоленской области.	2		2	опрос
6.2. Население области. Административное деление. Известные люди Смоленщины.	2		2	опрос
6.3. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства.	2		2	опрос
6.4. История Смоленщины.	2		2	опрос
<b>VII. Физическая подготовка.</b>		<b><u>14</u></b>	<b><u>14</u></b>	
7.1. Общая физическая подготовка.		8	8	наблюдение
7.2. Эстафеты, игры.		6	6	игра
<b>VIII. Обязательные мероприятия</b>	<b><u>3</u></b>	<b><u>13</u></b>	<b><u>16</u></b>	
8.1. Походы.	1	6	7	наблюдение
8.2. Обязательные мероприятия	1	4	5	конкурсы

8.3. Экскурсии	1	3	4	наблюдение
<b>Итого за период обучения:</b>		<u>144</u>		

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### I. Вводное занятие

**Теория.** Туризм. Что это такое? Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Виды туризма. Характеристика каждого вида. Самодеятельный туризм. Центр детского и юношеского туризма в структуре функционирования самодеятельного туризма. Задачи и план работы объединения. Законы, правила, нормы и традиции туризма.

**Знать:** основные сведения о туризме. Виды туризма. Роль туризма в становлении личности. Основные задачи туристского объединения. Законы, правила нормы поведения юных туристов.

### II. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

#### 2.1. Возможные опасности в походе. Меры безопасности.

**Теория.** Опасности, обусловленные природой средней полосы: рельеф, реки, ураганы, грозы, метели. Ядовитые грибы, растения, насекомые, змеи, хищные звери. Опасности, связанные с действиями человека. Профилактика несчастных случаев – сбор информации о районе похода. Дисциплина в походах и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

**Знать:** опасности, обусловленные природой и связанные с действиями человека. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Ядовитые грибы, растения.

#### 2.2. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.

Понятие гигиены, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, парная баня).

Гигиена обуви и одежды. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность туриста.

**Знать:** гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды, обуви. Сущность закаливания и систематические занятия спортом.



**Уметь:** ухаживать за телом, одеждой и обувью; выполнить комплекс упражнений утренней зарядки.

### 2.3. Походная медицинская аптечка.

#### **Практика**

Состав походной медицинской аптечки. Требования к упаковке. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Формирование походной медицинской аптечки.

**Знать:** состав медицинской аптечки, её хранение при транспортировке; назначение и дозировку препаратов; состав личной аптечки.

**Уметь:** подобрать состав медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход; применять медицинские препараты.

### 2.4. Пищевые отравления. Ожоги. Отморожения.

**Теория.** Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов. Питьевая вода. Обеззараживание воды. Мытьё рук и посуды. Первая помощь при пищевых отравлениях.

Ожоги. Отморожения. Первые признаки отморожения. Как избежать ожогов и отморожений. Первая доврачебная помощь при ожогах и отморожениях. Тепловые и солнечные удары. Профилактика солнечных ударов.

**Знать:** Правила оказания первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, отморожениях, тепловых и солнечных ударах. Способы обеззараживания воды. Профилактика пищевых отравлений. Как избежать ожогов и отморожений.

**Уметь:** оказать первую доврачебную помощь при отравлениях, ожогах, отморожениях, тепловых и солнечных ударах; произвести обеззараживание воды.

### 2.5. Порезы и раны. Нагноения.

#### **Практика.**

Профилактика ранений от острых орудий. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран. Порядок наложения жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран.

Практическая отработка приёмов по оказанию первой доврачебной помощи.

**Знать:** правила оказания первой доврачебной помощи при порезах, ранениях, нагноениях. Как остановить кровотечение, обработать раны.

**Уметь:** оказать первую доврачебную помощь; обработать раны, наложить повязку, кровоостанавливающий жгут.

### 2.6. Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы.

**Теория.** Признаки ушибов, растяжений, вывихов, переломов. Правила оказания первой доврачебной помощи. Порядок наложения шин из подручных средств.

**Знать:** правила оказания первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах; признаки данных травм.

**Уметь:** оказать первую доврачебную помощь; правильно наложить шину из подручных материалов.

### 2.7. Потертости и мозоли. Опрелости. Требования к одежде и обуви.

**Теория.** Причины возникновения потертостей, мозолей, наминов, опрелостей. Требования к одежде и обуви. Выбор одежды и обуви для тренировок и походов. Оказание первой помощи при потертостях, мозолях, опрелостях.

**Знать:** санитарно-гигиенические требования к одежде и обуви. Действия при обнаружении малейшего неудобства в обуви или одежде. Правила оказания первой медицинской помощи при потертостях, мозолях, опрелостях.

**Уметь:** оказать помощь при возникновении потертостей, мозолей, опрелостей; подбирать обувь и одежду для тренировок и походов.

### 2.8. Приёмы транспортировки пострадавшего.

#### **Практика.**

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Способы транспортировки: на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоём на поперечных палках, переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок из веревок, на шесте и др.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

**Знать:** способы транспортировки; определение способа транспортировки пострадавшего.

**Уметь:** изготовить транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего.

## **III. Туристский быт и снаряжение**

### 3.1. Туристское снаряжение.

**Теория.** Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневных и многодневных походов, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки одежда и обувь для летних и зимних походов.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

**Практика:** ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Правила размещения предметов в рюкзаке. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним.

**Знать:** перечень личного и группового снаряжения и требования, предъявляемые к нему.

**Уметь:** составить перечень личного и группового снаряжения для похода с учетом погодных условий; укладывать рюкзак; подгонять снаряжение, ухаживать за ним.

### 3.2. Установка палаток. Размещение в них вещей.

**Практика.** Установка палаток, размещение в них вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Разборка и упаковка палаток.

**Знать:** устройство и порядок установки палаток. Правила поведения в палатке.

**Уметь:** установить палатку и разместить в ней вещи.

### 3.3. Костры, их типы. Правила разведения костра.

**Теория.** Различные типы костров и их назначение. Отбор места для костра. Выбор и заготовка дров. Правила разведения костра. Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём. Требования по уборке места для костра перед уходом группы.

**Знать:** основные типы костров и их назначение; правила разведения костра; требования к выбору места для костра; меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём; требования по экологии.

**Уметь:** выбрать место для костра; заготавливать дрова; разводить костёр в любых условиях погоды.

### 3.4. Костровое хозяйство.

**Теория.** Костровые приспособления. Варочная посуда. Способы подвески котлов. Кухонные принадлежности. Походные топоры и пилы. Требования к топорам и пилам. Порядок их упаковки и транспортировки. Меры безопасности.

**Знать:** перечень костровых приспособлений, варочной посуды, кухонных принадлежностей и требований к ним. Меры безопасности при подвеске варочной посуды и работе с топором.

**Уметь:** производить подвеску котлов различными способами; пользоваться костровыми приспособлениями, топором и пилой и упаковывать их для транспортировки без нарушения мер безопасности.

### 3.5. Ремонтный набор. Сушка и ремонт снаряжения.

**Практика.** Состав и назначение ремонтного набора. Способы сушки снаряжения. Меры безопасности.

**Знать:** состав и назначение ремонтного набора; способы сушки снаряжения и ухода за ним в походе; меры безопасности при сушке снаряжения.

**Уметь:** составить перечень ремонтного набора и упаковать его для транспортировки; сушить снаряжение, обеспечив его сохранность и исключить его порчу.

### 3.6. Бивуак.

**Теория.** Выбор места для ночлега (бивуака). Основные требования к месту бивуака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на бивуаке.

**Знать:** основные требования к месту для бивуака; порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря. Меры безопасности.

**Уметь:** выбрать место для бивуака, для забора воды и умывания.

### 3.7. Питание в туристском походе.

**Теория.** Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в походе: перекус (на бутербродах) и с приготовлением горячих блюд. Набор продуктов для похода. Нормы продуктов на человека. Организация питания в 2-3хдневном походе. Приготовление пищи на костре.

**Практика.** Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка, упаковка продуктов и переноска продуктов в рюкзаках.

**Знать:** основные требования к продуктам, используемым в походах. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов.

**Уметь:** составлять меню и список продуктов; фасовать и упаковывать продукты; готовить на костре каши и супы из концентратов.

## IV. Топография и ориентирование

### 4.1. Карты и их классификация.

**Теория.** Определение топографии. Карты географические и их классификация. Понятие о топографической карте, её значение для народного хозяйства и обороны государства. Значение топокарт для туристов. Понятие о масштабе. Виды масштабов. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт. Рамка и километровая сетка топографической карты.

**Знать:** оформление топокарты; отличия между географическими и топографическими картами. Значение топокарт для туристов. Виды масштабов топокарты.

**Уметь:** определять координаты по рамке и километровой сетке топокарты.

### 4.2. Условные знаки топокарт.

**Теория.** Понятие о местных предметах и топографических знаках. Виды топографических условных знаков и их общие свойства. Характеристика масштабных и внес масштабных топонимов. Деление топонимов по группам. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

**Знать:** топографических условных знаков; пояснительные знаки.

**Уметь:** читать внес масштабные условные знаки (линейные, фигурные).

### 4.3. Отображение местности на карте.

**Теория.** Рельеф местности. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталей основные, утолщенные, полугоризонталей. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Гидрография. Растительность. Условные знаки, отображающие гидросеть и растительность.

**Знать:** способы изображения рельефа на картах; условные знаки, отображающие гидросеть и растительность.

**Уметь:** определить рельеф по карте, определить примерную крутизну склона, ямы, курганы.

### 4.4. Масштабы. Расстояния.

**Теория.** Масштабы: численный, именованный, линейный. Стандарты численных масштабов. Работа с численным и линейным масштабами. Степень уменьшения.

Расстояния. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Величина среднего шага, его измерение. Понятие о паре шагов. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояний по времени движения.

**Знать:** масштабы топокарт; способы измерения расстояний на карте и на местности.

**Уметь:** пользоваться масштабом численным и линейным.

#### 4.5. Чтение карты. Измерение расстояний на карте.

**Практика.** Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояний на карте. Чтение карты. Проверка усвоения условных топонимов.

**Знать:** группы условных топонимов.

**Уметь:** работать с картами различного масштаба; определять расстояния по карте; копировать участки маршрута на кальку. Читать топографическую карту.

#### 4.6. Ориентирование по горизонту. Азимут.

**Теория.** Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный. Определение истинного азимута по карте, измерение и построение углов (направлений) на карте.

**Знать:** градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Понятие об азимуте и его определение.

**Уметь:** измерить и построить азимут.

#### 4.7. Компас. Типы компасов и правила работы с ними.

**Практика.** Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного компаса. Правила обращения с ними. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

**Знать:** устройство компасов; четыре действия с компасом; правила обращения с компасом.

**Уметь:** обращаться с компасом; находить стороны горизонта, ориентировать карту по компасу; выполнять прямую и обратную засечку (определить по заданному азимуту ориентир и определить азимут на видимый ориентир).

#### 4.8. Ориентирование на местности.

**Практика.** Смысл и содержание туристского ориентирования. Средства и условия для ориентирования. Способы ориентирования: ориентирование с помощью карты и компаса; ориентирование с картой без компаса; ориентирование без карты и компаса (по часам, солнцу, луне, звездам); ориентирование по местным предметам; по туристской маркировке. Виды ориентирования: линейное, точечное, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк.

*Занятие на местности.* Определение азимута на предмет. Необходимость непрямого чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по заданному азимуту, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде. Действия в случае потери ориентировки.

**Знать:** способы ориентирования; виды ориентирования; движение по азимуту в походе; порядок сохранения общего направления движения при обходе препятствий.

**Уметь:** ориентироваться на местности; определять ориентиры движения, точки стояния, сохранять направление движения; действовать в случае потери ориентировки.

#### 4.9. Определение расстояний на местности.

**Практика.** *Занятие на местности.* Измерение расстояний различными способами: шагами, глазомерным способом (с тренировкой глазомера), по времени движения, по слышимости звуков, при помощи построения подобных треугольников (с помощью спички) и др.

**Знать:** способы измерения расстояний на местности.

**Уметь:** измерять расстояния на местности различными способами, в том числе и до недоступных предметов.

#### 4.10. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию, специфика судейства туристских соревнований.

**Теория.** Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию. Спортивные карты и их отличие от топокарт. Масштабы спортивных карт. Условные знаки спортивных карт. Принятые цвета при изготовлении спортивных карт. Виды соревнований по спортивному ориентированию, туризму. Специфика судейства.

**Знать:** понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму, их виды; различия топографических и спортивных карт; условные знаки спортивных карт.

**Уметь:** пользоваться спортивной картой; определять масштаб и расстояние по карте; ориентироваться по спортивной карте.

## **V. Специальная туристская подготовка**

### 5.1. Туристские должности в группе.

**Теория.** Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Краткие обязанности других постоянных должностей в группе: завпит, завснар, старший проводник (штурман), казначей, санитар, краевед, физорг, культорг, редактор (фотограф, летописец), ответственный за отчет о походе, ремонтный мастер и др.

Временные обязанности: костровой, повар, направляющий, замыкающий и др.; дежурные по кухне их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды).

**Знать:** перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности.

**Уметь:** выполнять обязанности по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.

### 5.2. Правильная организация движения группы на маршруте.

**Теория.** Порядок построения группы. Строй как элемент организованности и фактор безопасности. Обязанности направляющего и замыкающего. Распорядок дня. Режим движения. Темп движения. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов.

**Знать:** основные правила движения группы на маршруте; порядок построения группы; режим движения и отдыха.

**Уметь:** соблюдать правила движения группы, режим движения и распорядок дня; выбирать темп движения.

### 5.3. Преодоление естественных препятствий.

**Практика.** Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам. Отработка техники движения по дорогам, тропам.

**Занятие на местности.** Отработка техники движения по пересеченной местности. Преодоление спуска и подъёма. Движение по заболоченным участкам, по лесу. Преодоление завалов, зарослей, кустарников. Преодоление водных препятствий. Способы страховки.

**Знать:** общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления.

**Уметь:** преодолевать несложные естественные препятствия.

### 5.4. Техника безопасности при проведении походов.

**Теория.** Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Правила поведения при поездках группы на транспорте: при посадке, высадке и во время движения. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

**Знать:** меры безопасности при посадках, при преодолении препятствий; правила поведения в населенном пункте.

**Уметь:** производить самостраховку и страховку участников группы в походах.

### 5.5. Организация туристского похода.

**5.5.1. Теория.** Обязанности участников похода. Нормативные требования к походам. Классификация походов по степеням сложности. Требования к категорийным походам. Нормативные требования на значки «Юный турист» и «Турист России». Разрядные требования в соревнованиях по спортивным походам.

**Знать:** обязанности участников похода; нормативные, разрядные требования.

**5.5.2. Теория.** Последовательность подготовки к походу: цели и задачи похода, комплектование группы, организация группы (собрание, распределение обязанностей, составление планов, подготовка похода). Изучение района похода (изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут). Выбор и разработка маршрута движения. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Меню. Оформление маршрутной документации. Закупка продуктов. Расфасовка и распределение

**Знать:** последовательность и порядок подготовки к походу.

**5.5.3. Практика.** Организация туристского похода. Отработка вопросов по подготовке похода. Организация группы. Изучение района похода. Выбор и разработка маршрута.

**Уметь:** составить план подготовки к походу; изучать район предстоящего похода; выбрать и разработать маршрут.

#### 5.6. Узлы, применяемые в туризме.

**Теория.** Узлы, применяемые в туризме. Деление узлов на группы по назначению:

1. Для связывания веревок одинакового диаметра (прямой, рифовый, встречный, ткацкий).

2. Для связывания веревок разного диаметра (академический, шкотовый, брамшкотовый).

3. Для крепления веревки к опоре (удавка, восьмерка через карабин, штык с количеством шагов не менее трех, беседочный, булинь, стремя, проводник, проводник восьмерка).

4. Узлы для страховки и само страховки (проводник, проводник восьмерка, “австрийский” и двойной проводник, булинь, схватывающий всех модификаций).

**Практика** по отработке навыков вязки узлов.

**Знать:** деление узлов на группы по назначению.

**Уметь:** вязать узлы: прямой, встречный, академический, шкотовый, брамшкотовый, удавка, стремя, проводник, проводник восьмерка, булинь.

#### 5.7. Техническое описание маршрута. Подведение итогов похода.

**Теория.** Техническое описание маршрута и требования к нему. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка дневника описания пути движения. Обработка и обобщение собранных материалов. Составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий. Оформление и сдача технического описания маршрута.

**Знать:** порядок подведения итогов и работы над отчетом.

**Уметь:** составить техническое описание маршрута.

5.8. Метеорологические наблюдения. Природоохранная деятельность туриста.

**Теория.** Метеорологические наблюдения: наблюдения над облачностью, ветром, снегомерные наблюдения. Предсказание погоды. Признаки изменения погоды. Определение устойчивости и перемены, приближающегося ненастья. Составление таблицы местных признаков погоды.



Природоохранная деятельность туриста.

**Знать:** признаки изменения погоды; признаки предсказания погоды; правила бережного отношения к природе.

**Уметь:** определить период изменения погоды; выполнять требования по охране природы.

## VI. Краеведение

### 6.1. Географическое положение и природные особенности Смоленской области.

**Теория.** Географическое положение Смоленской области. Рельеф. Полезные ископаемые. Погода и климат.

Подземные воды. Реки и озёра.

Почвы. Растительный и животный мир Смоленской области. Заповедники и заказники. Охрана природы и животного мира.

**Знать:** основные сведения о географическом положении, рельефе, климате, полезных ископаемых, о растительности и животном мире; реки и озера.

### 6.2. Население области. Административное деление. Известные люди Смоленщины.

**Теория.** Первые сведения о заселении. Национальный состав, численность и размещение населения. Административное деление. Города. Городское и сельское население. Известные и знаменитые люди Смоленщины.

**Знать:** административное деление; основные города; знаменитые люди Смоленщины.

### 6.3. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства.

**Теория.** Важнейшие черты развития и общая характеристика. Промышленность. Транспорт и транспортные магистрали. Сельское хозяйство. Вклад Смоленщины в народное хозяйство страны. Экономические и культурные связи с другими регионами страны.

**Знать:** транспортные магистрали, промышленные предприятия, выпускаемую продукцию. Экономические и культурные связи.

### 6.4. История Смоленщины.

**Теория.** Далёкое прошлое Смоленщины. О чём рассказывают раскопки. Первые скотоводы и земледельцы. Наши предки – славянские племена.

Смоленщина в период возникновения и развития феодализма и разложения крепостничества. В составе Киевского и Московского государства. Век восстания (XVIII в.). Смоленщина в Отечественной войне 1812 г.

Смоленщина в период Великой Отечественной войны.

**Знать:** основные сведения по истории, культуре Смоленщины; памятники истории, культуры и природы; музеи; исторические события на Смоленщине в период ВОВ.

**Уметь:** спланировать маршрут с учетом посещения интересных мест; собрать краеведческие сведения о районе похода; составить летопись, хронику, очерк об исторических событиях.

## VII. Физическая подготовка

### 7.1. Общая физическая подготовка.

**Теория.** Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в присяде в полуприсяде, выпадами, приставным и скрестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, с изменениями направления движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Использование комплексов упражнений из игровых форм. Упражнения с предметами.

**Знать:** значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам.

**Уметь:** выполнять общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений.

### 7.2. Эстафеты, игры.

**Практика.** Подвижные игры – игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без деления. Игры на внимание, сообразительность и координацию. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч, русская лапта. Игры на местности.

Спортивные конкурсы: догонялки, «Метатели» (шишек, камней), «Силачи», «Ловки и умелые» и т. д.

Эстафеты: линейные, встречные, круговые, туристские, с раскладыванием и собиранием предметов и т. д.

**Знать:** подвижные игры, правила проведения спортивных игр.

**Уметь:** играть в различные игры.

### 7.3. Специальная физическая подготовка.

**Практика.** Приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливости): постепенность, систематичность. Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Выполнение упражнений:

а) с элементами легкой атлетики: бег на короткие дистанции, кросс, прыжки в длину, высоту, метания;

б) с элементами гимнастики: стойки, кувырки, перекаты, перевороты;

в) упражнения на гимнастических снарядах, канате, перекладине, скамейке, с гантелями, прыжки со скакалкой.

Упражнения на сопротивление (перетягивание или выталкивание друг друга из круга с помощью палки, каната, рук).

«Конкурсы силачей» (на количество подтягиваний на перекладине, кольцах; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; приседание с весом или приседание на одной ноге; перетягивание каната).

Прикладные упражнения: лазание по наклонному бревну, лазание под бревном; лазание по склону с использованием веревок; преодоление изгородей, барьеров, перелезание через учебные заборы; передвижение по бревну с прешагиванием через набивные мячи, рюкзаки; лазание по канату; преодоление рва с помощью каната в каче (маятник), переноска товарищей и т. д.

**Уметь:** выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести.

### **Методические материалы**

При составлении учебно-тематического плана педагог должен исходить из своей педагогической и туристско-краеведческой квалификации, необходимо учитывать следующие факторы: объем учебного материала, цикличность по сезонам, последовательное усложнение материала.

В соответствии с возрастными особенностями учащихся используются разнообразные **формы организации занятий и методы обучения**. На занятиях используется групповая и индивидуальная работа под руководством педагога, что требует от учащихся общения друг с другом и педагогом.

Занятия в учебном кабинете состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, которые способствуют эффективному усвоению туристско-краеведческих знаний. При проведении занятий большую роль играет использование дидактических материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов. Практическая часть занятий предполагает учебно-деятельностную игру учащихся, выполнение практических упражнений по изучаемой теме, оформление материалов краеведческой работы. При этом активно используются информационно-коммуникативные технологии. При проведении занятий применяются технологии проблемного и диалогового обучения, поисково-исследовательские и игровые технологии, интерактивные методики, проводится рефлексия.

Занятия на местности предусматривают практическую работу учащихся по выполнению заданий, физической подготовке, туристские прогулки и экскурсии, краеведческие наблюдения на природе, сбор краеведческого материала, проведение природоохранных мероприятий. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии личностно - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание уделяется рефлексии. Вне сетки часов происходит участие в походах, в туристских слетах, краеведческих конкурсах, проектной деятельности.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. - М., ЦДЮТур России, 1997.

2. Болотов С.Б., Прохорова Е.А., «Спортивное ориентирование», (выпуск). М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
3. В.Н. Латчук, С.К. Миронов, Б.И. Мишин «Планирование и организация занятий в школе» Дрофа, Москва 2003г.
4. Мухаметдинов Р.Р. «Школа безопасности» Методические рекомендации Смоленск 2005г.
5. Шарова О.Е. Основы безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. Учебное пособие.- М.: Глобус 2009 г.
6. Шершов Н.В.Методологические принципы организации туристско-краеведческой работы с ученической молодежью. - М: Глобус 2010 г.
7. Журналы.
8. Интернет.