Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №7 Красноармейского района Волгограда»
400026, Волгоград, б-р им. Энгельса, 33 тел.69-98-66, 69-56-77, 67-05-55 E-mail: gymnasium7@volgadmin.ru

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета
гимназии
Протокол № 11 от 31.08.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ гимназии № 7
_____ И.Г. Салагина
(приказ № 201 ОД от 01.09.2026)

Подписан: И.Г. Салагина
DN: OU=директор, O=МОУ гимназия № 7, CN=И.Г. Салагина, E=gymn_7_trust@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: 12345678
Дата: 2026.09.01 09:30:23+04'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

И.Г. Салагина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Туристско-краеведческий кружок»

(Спортивно-оздоровительное направление)

Начальное общее образование
Основное общее образование
Среднее общее образование
2026/2027 учебный год

Автор-разработчик:
Педагог дополнительного образования
Королев Владислав Владимирович

Волгоград, 2026

Пояснительная записка

Направленность программы – туристско-краеведческая.

«Сколько люди помнят себя – это было. Что-то властно звало человека в дальний путь. И мы с тобой не исключение.

Всегда у путешествия есть цель. В эпоху географических открытий самым увлекательным был поиск новых земель в океанах и новых, непройденных, невиданных краёв среди суши. Мы родились в период, когда все земли, моря и океаны открыты и нарисованы на картах. Ну и что же, мы всё равно хотим отправиться в дорогу. Наша цель – увидеть то, что нанесено на картах, разыскать нужный нам путь в лабиринте гор, в дебрях лесов, часто дорогами нашими будут реки!» **А.Е.Берман**

Актуальность программы

Ситуация со здоровьем детей приобретает за последние годы трагический характер, о ней говорят широкая общественность и политики, 80 % детей имеют нарушения состояния здоровья. Необходимо принимать меры для изменения сложившегося положения.

Одним из реальных давно опробованных путей является туризм. Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, т.е. углублённого изучения во время походов истории природы и культуры родного края, о нём можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно – патриотического воспитания.

В наше непростое время, когда многократно возрастала опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма в условиях экстремальных ситуаций.

Растущая отчуждённость между людьми вызывает необходимость туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных изменений.

Цель

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления.

Задачи программы

Образовательные задачи:

Освоение туристских навыков в походе, слёте.

Освоение знаний прохождения технических этапов туризму

Изучение различных способов переправ;

Изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований

Физической подготовке, обеспечение выживания в экстремальных условиях;

Развивающие задачи:

обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;

развитие эмоционально ценностного и коммуникативного опыта;

приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.).

обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;

развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;

развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

Воспитательные:

формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;

формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;

воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;

воспитать стремление к саморазвитию;

воспитать потребность в здоровом образе жизни.

выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

Отличительные особенности программы

Ключом для решения проблемы ознакомления юных туристов с накопленным опытом туристко - краеведческой деятельности стало выделение в процессе обучения 4-х последовательных этапов: ознакомительного, подготовительного, формирующего, развивающего.

Первые два соответствуют первому году обучения, третий и четвертый - соответственно второму и третьему годам обучения. Материал для каждого из них подобран таким образом, чтобы он оптимально соответствовал возможностям детей в его освоении. При этом от этапа к этапу возрастает коэффициент понятийной сложности, что позволяет связать обучение в единый процесс освоения новых знаний и совершенствования личностных качеств обучающихся.

Особенностью построения образовательной программы является изучение в ряде случаев одних и тех же тем на разных этапах обучения; правда, происходит это с различной глубиной погружения в материал. Реализуется дидактический прием «от простого к сложному».

Возраст детей

Программа рассчитана на детей 7 – 15 лет. В учебные группы принимаются все желающие, без специального отбора. Для успешной реализации программы целесообразно объединение детей в учебные группы численностью от 8 до 15 человек.

Формы и режим занятий

В процессе реализации программы используются разнообразные формы и методы занятий:

поисково-исследовательский;

метод самореализации;

самоуправление, через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях;

метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости, роста динамики спортивных показаний;

метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, единство нравственного, физического и эстетического воспитания.

В пределах одного занятия виды деятельности могут несколько раз меняться. Это способствует удержанию внимания учащихся и позволяет избежать их переутомления.

К практическим заданиям, адресованным обучающимся, могут привлекаться родители.

Занятия проводятся один раз в неделю. В общей сложности за год проводится 34 занятия.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы, дифференцированы по годам обучения.

Планируемые результаты после 1-го года обучения:

овладение детьми основ туристической подготовки;

овладение детьми техникой и тактикой прохождения тур. полосы, как лично так и командой;

участие в туристско-краеведческих соревнованиях в качестве участников;

воспитание характера.

Планируемые результаты после 2 – го года обучения:

более глубокое изучение основ туристической подготовки.

более глубокое овладение детьми техникой и тактикой прохождения тур. полосы.

участие в туристско-краеведческих соревнованиях района и области.

формирование навыков самодисциплины, самовоспитания.

Планируемые результаты после 3-го года обучения:

в совершенстве владеть техникой и тактикой туристической подготовки;

участие в туристско-краеведческих соревнованиях района и области.

Формы подведения итогов реализации программы

Отслеживание перечисленных результатов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления детьми знаний и опыта проводятся соревнования в группа по техническим

навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Формами **промежуточного** и **итогового** контроля являются районные соревнования между учащимися школ, кружковцев по пешеходному и лыжному туризму, туристско-краеведческая олимпиада.

Учебно – тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Часовая нагрузка по годам обучения		
		1	**2**	**3**
1.	**Основы туристической подготовки**	24	47	45
2.	**Топография и ориентирование**	1	2	2
3.	**Краеведение**	3	5	5
4.	**Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности**	2	3	3
5.	**Общая и специальная физическая подготовка**	4	6	6
6.	**Начальная судейская подготовка**	-	4	6
	Итого:	**34**	**68**	**68**

Содержание

1 год обучения

1. Основы туристической подготовки.

1.1. Туристические путешествия, история развития туризма

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитание самостоятельности, приобретение трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Туристические нормативы и значки. «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, по туристскому многоборью.

1.2. Воспитательная роль туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно-полезная работа. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы, решительности, смелости, выдержки, самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

1.3. Техника и тактика туристических этапов

Техника и тактика прохождения этапов (лично и командой):подъём, траверс, спуск по склону на схватывающем узле и с командной страховкой; переправа по бревну; переправа по навесной переправе; переправа по параллельной переправе; вязка узлов

Практические занятия: Помощь преподавателю в наведении этапов. Прохождение этапов лично, командой, гонкой патрулей на время и без времени.

1.4. Организация туристского быта.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.) Выбор места для привала, ночлега. Основные требования к месту ночлега. Организация работы по развёртыванию и

свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой обувью в походе. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывания лагеря. Разведение костра.

1.5. Подготовка к походу, слёту.

Определение целей и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах, запросы в местные образовательные учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.

Практические занятия: Изучение маршрута походов. Составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.

1.6. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Значение дисциплины, при преодолении естественных препятствий. Обеспечение безопасности – главное требование к каждому туристскому походу. Основные причины возникновения опасности, связанные с дисциплиной туристов, плохой подготовкой похода, климатическими условиями.

Правила поведения туристов в лесу, на воде, во время грозы, при преодолении естественных препятствий. Сигналы бедствия.

Практические занятия: Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.7. Туристские слёты, соревнования, олимпиада

Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия, участники. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для

проведения соревнований и оформления места проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слётов, соревнований, олимпиад.

Практические занятия: Выступления в соревнованиях в качестве участников.

1.8. Подведение итогов похода, соревнований, олимпиады.

Обсуждение похода. Просмотр походных фотографий, фильмов. Составление отчёта о походе. Организация выставки и итогового вечера.

Практические занятия: Оформление туристического уголка, альбома, фото дневника. Подготовка выставки о работе. Обсуждение похода и подведение итогов, оформление документации. Подготовка итогового вечера.

2.Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографии и спортивной карте

Знакомство с топографической картой и с топографическими знаками.

Практические занятия: Зарисовка топографических знаков (50 знаков), чтение топографической карты. Зарисовка новой группы топографических знаков. Топографический диктант. Разбор диктанта, повторение плохо усвоенных топографических знаков.

2.2. Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топо-знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Отметки высот, урезы вод. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия: Изучение местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефов. Топографические диктанты, игры, мини соревнования**.**

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, Ю ,З ,В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо

(«Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Азимутальное кольцо.

Практические занятия: Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

2.4. Компас. Работа с компасом

Устройство компаса. Пользование компасом в походе. Типы компасов. Ориентир. Что может служить ориентиром.

Практические занятия: Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

2.5. Измерение расстояния.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия: Измерение своего среднего шага (пары шагов). Построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы.

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Предприятия края. Знаменитые люди края. Охрана памятников истории и культура. Охрана природы. Изучение законов об охране природы.

Практические занятия: Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Оформление отчётов и выставок. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Проведение краеведческой викторины.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Экскурсия в краеведческий музей. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, путевой очерк. Сбор краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки.

Фотографирование в походе.

Практические занятия: Фотографирование в походе. Посещение музеев.

3.3. Изучение района путешествия.

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода.

Практические занятия: Подготовка и заслушивание докладов. По району предстоящего похода.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Личная гигиена туриста: Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе.

Практические занятия: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Содержание походной аптечки. Составление походной аптечки. Перечень и назначение. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Практические занятия: Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления. Желудочные заболевания. Укусы насекомых. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия: Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

5. Общая физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы системы). Мышцы их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятия различными видами туризма. Дневник самоконтроля.

Практические занятия: Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута туристских походов. Требования к физической подготовке, её место и значение, разностороннее развитие спортсмена, успешное овладение техникой и тактикой.

Практические занятия: Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с сопротивлением, со скакалками, гантелями. Подвижные игры и эстафеты, лёгкая атлетика, лыжный спорт. Спортивные игры.

2 год обучения

1.Основы туристической подготовки

1.1. Туристические путешествия, история развития туризма

Роль туристических походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, лёгкость, безопасность и удобство эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Личное и групповое снаряжение туриста. Подготовка снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: верёвки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабина, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия: Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.

1.3.Техника и тактика туристических этапов

Техника и тактика прохождения этапов (лично и командой):подъём, траверс, спуск по склону на схватывающем узле и с командной страховкой; переправа по бревну; переправа по навесной переправе; переправа по параллельной переправе; вязка узлов (все этапы с самонаведением и снятием)

Практические занятия: Наведение этапов. Прохождение этапов лично, командой, гонкой патрулей на время и без времени.

1.4.Организация туристского быта.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала, ночлега. Основные требования к месту ночлега. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой обувью в походе. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывания лагеря. Разведение костра.

1.5. Подготовка к походу, слёту

Определение целей и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах, запросы в местные образовательные учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.

Практические занятия: Изучение маршрутов учебно-тренировочных походов. Составление подробного плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.

1.6.Туристские должности в группе

Заместитель командира по питанию, заместитель командира по снаряжению, проводник, краевед, санитар, фотограф.

1.7. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разборка плана-графика маршрута. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Дневники. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки и т.д.

Практические занятия: Отработка техники движения и преодоление препятствий.

1.8. Туристские слёты, соревнования, олимпиада

Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия, участники. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и

командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слётов, соревнований, олимпиад.

Практические занятия: Выступления в соревнованиях в качестве призёров или победителей.

1.9. Подведение итогов туристических слётов, соревнований, олимпиад, походов.

Обсуждение похода. Просмотр походных фотографий, фильмов. Составление отчёта о походе. Организация выставки и итогового вечера.

Практические занятия: Оформление туристического уголка, альбома, фото дневника. Подготовка выставки о работе. Обсуждение похода и подведение итогов, оформление документации. Подготовка итогового вечера.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт, основные сведения о них. Кааие карты лучше использовать. Условные знаки карт. Спортивные карты, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия: Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа. Определение по горизонтали различных форм рельефа

2.2. Компас. Работа с компасом.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия: Упражнения по определение азимута, снятие азимута по карте. Тренировка по прохождению азимутальных отрезков.

2.3. Измерение расстояния

Способы измерения расстояния на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью обычной нитки, измерение расстояния шагами. Глазомерный способ измерения расстояния.

Практические занятия: Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Измерение различных отрезков на карте и на местности.

2.4. Способы ориентирования

Особенности ориентирования в различных природных условиях. Движение по легенде – подробному описанию пути. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Ориентирование в походе с помощью топографических карт, не дающих полной информации видимости.

Практические занятия: Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.5. Ориентирование по местным предметам.

Действие в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи солнца, луны, полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потери ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки. Поведение членов группы, необходимость жёсткой дисциплины и отсутствие паники.

Практические занятия: Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесные светила.

2.6. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников.

Практические занятия: Участие в соревнованиях по туристскому и спортивному ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места.

Предприятия края. Знаменитые люди края. Охрана памятников истории и культура. Охрана природы. Изучение законов об охране природы.

Практические занятия: Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Оформление отчётов и выставок. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Проведение краеведческой викторины.

3.2. Изучение района путешествия.

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода.

Практические занятия: Выбор и изучение района похода. Разборка маршрута.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Личная гигиена туриста: Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе. Вредные привычки

Практические занятия: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Составление походной аптечки. Перечень и назначение. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Индивидуальная походная аптечка

Практические занятия: Формирование походной медицинской аптечки. Сбор и использование лекарственных трав.

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления.

Желудочные заболевания. Укусы насекомых. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Основное условие – обеспечение полного покоя повреждённой части тела. Положение пострадавшего при транспортировки. Способы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия: Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма: органы пищеварения, органы выделения, нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышения работоспособности, совершенствования двигательных качеств человека.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятия различными видами туризма. Дневник самоконтроля.

Практические занятия: Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия: Упражнения на все группы мышц, элементы акробатики, подвижные игры, эстафеты, лёгкая атлетика, лыжный спорт, плавание.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия: Упражнения для развития: выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости.

6. Начальная судейская подготовка

6.1. Правила судейских соревнований

Основные правила организации и проведения соревнований. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях, работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Состав судейской коллегии, главный судья. Правила и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слётов, соревнований.

6.2. Работа судей на этапах

Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности внутри службы.

Практические занятия: Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований.

6.3. Работа служб старта и финиша.

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша.

Практические занятия: Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

3 год обучения

1.Туристическая подготовка (в избранном виде туризма)

1.1.Личное и групповое туристское снаряжение

1.2.Техника и тактика туристических этапов (самонаведение)

1.3.Организация туристского быта.

1.4.Подготовка к походу, слёту

1.5.Техника движения и тактика преодоления естественных препятствий в походе (самонаведение)

1.6.Подведение итогов туристических слётов, соревнований, походов.

2.Топография и ориентирование

2.1.Топографическая и спортивная карта

2.3.Ориентирование в сложных условиях

2.4.Соревнования по ориентированию

3.Краеведение

3.1.Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

3.2.Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

4.Обеспечение безопасности

4.1.Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

4.2.Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

4.3.Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки пострадавшего

5.Общая физическая подготовка

5.1.Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

5.2.Общая физическая подготовка

5.3.Специальная физическая подготовка

6. Начальная судейская подготовка

6.1. Правила судейских соревнований

6.2. Работа судей на этапах

6.3. Работа служб старта и финиша.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел тема	Форма занятия	методы	Дидактический материал и ТСО	Форма подведение итогов
1.	Основы туристической подготовки	Занятие-игра, соревнования поход,	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный	Туристическое оборудование	Соревнования туристско-краеведсеская олимпиада, слёт
2.	Топография и ориентирование	Экскурсия, соревнования	Словесный, практический,	Карты, компас	Соревнования

3.	Краеведение	Экскурсия, олимпиада	Словесный, частично-поисковый, объяснительно-иллюстрационный		туристско-краеведсеская олимпиада
4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	Консультация	Словесный, объяснительно-иллюстрационный	Аптечка	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Игра, соревнования	Наглядный, репродуктивный		Соревнования

Материальное обеспечение программы

Кружковые занятия проводятся в помещении МОУ КООШ (спортивный зал), местность («Овраг», стадион школы). Для занятий используется следующее: аптечка, верёвки -диаметром не менее 10 мм., длина 20, 30, 40 метров; карабины; блоки и полиспасты; страховочные системы; опорные петли; средства транспортировки пострадавшего, палатки, тенты, топоры, пилы, костровой набор.

Список используемой литературы

Для педагога

Андреев Н.В. «Топография и картография» М.: Просвещение 1985

Антропов К., Расторгуев В. Узлы. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994

Бардин К. В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981

Богданов М.Я., Краковяк Г.М.»Гигиена», издательство «ФиС» 1969

Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990

Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984

Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ 2000

Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А «Подготовка судейских кадров по туристским соревнованиям» М.: Профиздат, 1982

Лебединский Ю.В. «Слёты и соревнования юных туристов». – Горький, 1965

Попчиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов» М.:

Профиздат , 1987

«Спортивное ориентирование» М.: «ФиС», 1987

«Физическая подготовка туристов» М.: ЦРИБ «Турист», 1985

для обучающихся

Богданов М.Я., Краковяк Г.М.»Гигиена», издательство «ФиС» 1969

Под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение» 1991

Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» М.: ЦДЮТ 1995

Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении туристских

слётов и соревнований учащихся» М.: ЦДЮТ 1997

«Походная туристская игротека» М.: ЦРИБ «Турист» 1991

«Физическая тренировка в туризме» М.: ЦРИБ «Турист» 1989

Тематическое планирование по туризму

Номер занятия	Дата проведения	Содержание занятий	Кол – во часов

1.		Инструктаж по технике безопасности. Вязки узлов	1 час
2.		Техника спуска и подъёма	1 час
3.		Техника параллельной и воздушной переправ	1 час
4.		Техника вязки узлов (без времени и на время)	1 час
5.		Прохождения полосы препятствий	1 час
6.		Прохождение полосы препятствий (личная техника)	1 час
7.		Топографические знаки. Полоса препятствий (командная техника)	1 час
8.		Краеведение. Общая физическая подготовка	1 час
9.		Изучение родного края. Личная техника	1 час
10.		Полоса препятствий (личная и командная техника). Игра	1 час
11.		Изучение: зелёный пояс Славы, флора, фауна родного края. Вязка узлов.	1 час
12.		Техника спусков, подьёмов, прохождение траверса.	1 час
13.		Вязка узлов. Краеведение	1 час
14.		Подвижные игры. Общая физическая подготовка	1 час
15.		Краеведение. Изучение контурных карт	1 час
16.		Определение высоты и расстояния. Азимут на предмет	1 час
17.		Вязка узлов. Полоса препятствий	1 час
18.		Общая физическая подготовка. Подвижные игры	1 час
19.		Вязка узлов на время. Игра по выбору.	1 час
20.		Краеведению (ленинградская область). Туристические этапы.	1 час
21.		Прохождения этапов в связке. Подвижная игра.	1 час
22.		Прохождение этапов в связке на время.	1 час
23.		Спуск и подъём с наведением и снятием.	1 час
24.		Подвижные игры. Спуск и подъём с наведением и снятием.	1 час
25.		Общая физическая подготовка. Параллельная, воздушная переправа.	1 час
26.		Полоса препятствий. Правила судейства туристических этапов.	1 час
27.		Контрольная тренировка.	1 час
28.		Туристская полоса препятствий (личная техника)	1 час

29.		Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	1 час
30.		Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Приёмы транспортировки пострадавшего	1 час
31.		Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Специальная физическая подготовка	1 час
32.		Туристические путешествия, история развития туризма. Личное и групповое туристское снаряжение.	1 час
33.		Техника и тактика туристических этапов	1 час
34.		Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Специальная физическая подготовка	1 час