



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Бригантина»  
города Чебоксары Чувашской Республики

УТВЕРЖДЕНА

Приказом

от 30 ноября 2022 г. № О-136

И.П. Акулов



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

# ДОЗОРИНЬИЙ

Направленность:	туристско-краеведческая
Количество часов:	10 часов
Возраст обучающихся:	12 – 17 лет
Срок реализации:	1 год
Автор-составитель:	Володяшкина Наталья Ивановна, заместитель директора МБОУДО «ДООЦ «Бригантина» г. Чебоксары



г. Чебоксары  
2023

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Основные положения	3
1.1.1. Нормативно-правовая база	3
1.1.2. Направленность программы	4
1.1.3 Актуальность программы	4
1.1.4 Отличительные особенности программы	4
1.1.5 Адресат программы	5
1.1.6 Объем и срок освоения программы	5
1.1.7 Формы обучения	5
1.1.8 Особенности организации образовательного процесса	5
1.1.9 Режим, периодичность и продолжительность занятий	6
1.1.10. Ожидаемые результаты	6
1.2. Цель и задачи Программ	6
2. Содержание программы	7
2.1. Распорядок дня	7
2.2. Учебно-тематическое планирование	7
2.3. Содержание учебного плана	10
3. Организационно-педагогические условия реализации программы	18
3.1. Методическое обеспечение программы	18
3.2. Материально-техническое обеспечение программы	18
4. Список литературы	20

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Основные положения

### 1.1.1. Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дозорный» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

#### Международные акты и документы:

1. Конвенция о правах ребенка от 15 сентября 1990 г. (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989).

#### Федеральные акты и документы:

1. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Указ Президента РФ от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства на 2018-2027 годы».

4. Постановление Правительства РФ от 19 октября 2023 года № 1738 «Об утверждении Правил выявления детей и молодежи, проявивших выдающиеся способности, и сопровождения их дальнейшего развития».

5. Постановление Правительства РФ от 14 мая 2021 г. № 732 «Об утверждении требований к антитеррористической защищенности объектов (территорий), предназначенных для организации отдыха детей и их оздоровления, и формы паспорта безопасности объектов (территорий) стационарного типа, предназначенных для организации отдыха детей и их оздоровления».

6. Постановление Правительства РФ от 16 сентября 2020 г. № 1479 «Об утверждении Правил противопожарного режима в Российской Федерации».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

10. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 26 сентября 2022 года, регистрационный № 70226).

12. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 13 июня 2018 г. № 327н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним в период оздоровления и организованного отдыха».

### Региональные акты и документы:

1. Постановление Кабинета Министров Чувашской Республики от 02 марта 2012 г. № 70 «Об организации отдыха детей, их оздоровления и занятости в Чувашской Республике».

### Локально-нормативные акты организации:

1. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр «Бригантина» города Чебоксары Чувашской Республики.

## **1.1.2. Направленность программы**

Программа «Дозорный» направлена на развитие физической и социальной активности, нравственное совершенствование, формирование основ экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни у подрастающего поколения.

Направленность (профиль) программы: туристско-краеведческая.

## **1.1.3. Актуальность программы**

Актуальность данной программы заключается в том, что туризм обладает огромным воспитательным потенциалом, способствует воспитанию патриота, определению социально-значимых нравственных ориентиров, сохранению и укреплению здоровья, повышению интеллектуального и духовного потенциала детей и подростков. Педагогическая значимость данной программы заключается также в том, что в ней большое внимание уделяется командной деятельности, так как многие практические задачи, встающие перед обучающимися, требуют грамотного и эффективного разделения сфер ответственности и согласования совместной работы.

## **1.1.4. Отличительные особенности программы**

При разработке данной программы были проанализированы такие программы как «Оздоровительно-познавательный туризм» (Смирнов Д.В), «Школа жизни - окружающий мир» (А.А. Остапец-Свешников, М.И. Богатов, О.И. Мотков).

Отличительные особенности данной программы от вышеназванных заключаются в следующем:

- *по цели*: программа «Школа жизни - окружающий мир» (А. А. Остапец-Свешников, М. И. Богатов, О.И. Мотков) направлена на подготовку подрастающего поколения к жизни на базе всестороннего гармонического развития личности, формирования духовно и физически здорового образа жизни. Целью программы «Оздоровительно-познавательный туризм» (Смирнов Д.В.) является развитие двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся в процессе туристско-познавательной деятельности.

Цель данной программы – развитие двигательной и познавательной активности детей и подростков, укрепление их психического и физического здоровья средствами туристско-краеведческой деятельности.

- *по содержанию*: приоритетом программы «Школа жизни – окружающий мир» (А.А. Остапец-Свешников, М. И. Богатов, О.И. Мотков) является познавательно-творческая деятельность обучающихся по изучению родного края. Программа «Оздоровительно-познавательный туризм» (Смирнов Д.В) направлена на организа-

цию активной оздоровительно-спортивной деятельности детей по изучению природы и достопримечательностей родного края.

Содержание данной же программы направлено на знакомство с теоретическими основами и формирование навыков туристско-краеведческой деятельности.

### **1.1.5. Адресат программы**

Программа рассчитана на возраст детей 12 - 17 лет.

Подростковый возраст характеризуется значительными изменениями, происходящими в сфере самосознания, которые имеют базовое основополагающее значение для всего последующего развития и становления подростка как личности.

Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками. Оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами – формируются предпосылки для идентификации ценностного и деятельностного освоения действительности. Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности подростка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

### **1.1.6. Сроки освоения программы**

Программа реализуется в период проведения летних смен.

Сроки проведения смен:

1 смена – 01.06. – 14.06.2024 (14 дней);

2 смена – 17.06. – 07.07.2024 (21 день);

3 смена – 10.07. – 23.07.2024 (14 дней);

4 смена – 26.07 – 07.08.2024 (13 дней);

5 смена – 10.08 – 19.08.2024 (10 дней);

6 смена – 22.08 – 31.08.2024 (10 дней).

### **1.1.7. Формы обучения**

Программа реализуется в очной форме. Программа предусматривает такую организацию учебно-воспитательного процесса, когда широко используются различные виды деятельности. Такое разнообразие делает процесс обучения интересным, а значит более эффективным.

Основная форма организации образовательной деятельности – занятие. Программа предполагает использование занятий, включающих освоение основ туризма и практические упражнения в условиях природной среды. В процессе занятия используются индивидуальные и групповые формы работы с обучающимися.

### **1.1.8. Особенности организации образовательного процесса**

Занятия проводятся в разновозрастной группе постоянного состава.

Ведущей формой организации образовательного процесса является занятие. Помимо этого в программе используются наблюдение за природой и соревнования.

Образовательная деятельность по программе осуществляется на русском языке.

В соответствии со спецификой программы занятия проводятся в естественной природной среде на территории учреждения на площадке с естественным травяным покрытием и близкорастущими высокоствольными деревьями перед спальным корпусом общей площадью около 50 кв.м.

### **1.1.9. Режим, периодичность и продолжительность занятий**

Программа предполагает проведение одного занятия в день продолжительностью 1 академический час.

Количество занятий в день	Продолжительность одного занятия	Нагрузка в смену
1	1 академический час (45 минут)	10 часов

Количество детей в группе (отряде): по 15 человек. Количество групп (отрядов): 3 отряда.

### **1.1.10. Ожидаемые результаты выполнения программы**

Предполагается, что результатами освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дозорный» станут:

1. Выполнение учебного плана тренировок.
2. Внедрение эффективных форм организации отдыха и оздоровления детей.
3. Улучшение психологической и социальной комфортности в едином воспитательном пространстве лагеря.
4. Укрепление здоровья воспитанников.
5. Развитие творческой активности каждого ребенка.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие двигательной и познавательной активности детей и подростков, укрепление их психического и физического здоровья средствами туристско-краеведческой деятельности.

### **Основные задачи:**

#### **В воспитании:**

1. Формировать стойкий интерес к туристско-краеведческой деятельности.
2. Воспитывать патриотизм, гордость и уважение к истории, культуре, традициям малой Родины.

#### **В развитии:**

1. Развивать морально-волевые качества обучающихся.
2. Развивать познавательную активность.
3. Развивать умение общаться со сверстниками.

#### **В обучении:**

1. Расширять познания обучающихся о природе, истории, культуре родного края и России.
2. Формировать навыки в области туризма, доврачебной медицинской помощи.
3. Расширять знания, умения и навыки в области топографии и ориентирования на местности.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Распорядок дня

8:00 – 8:15 - подъем, гигиенические процедуры;  
8:15 – 8:30 - утренняя гимнастика;  
9:00 – 9:20 - завтрак (1 смена);  
9:35 – 9:55 - завтрак (2 смена);  
10:00 – 10:45 – проведение занятий по программе;  
11:00 – 11:45 - творческие мастер-классы и спортивные игры;  
12:00 – 12:45 - внутриотрядные дела;  
12:45 – 13:15 - обед (1 смена);  
13:30 – 14:00 - обед (2 смена);  
14:00 – 15:30 - дневной отдых, личное время детей;  
15:45 – 16:05 - полдник (1 смена);  
16:20 – 16:45 - полдник (2 смена);  
17:00 – 18:30 - лагерные мероприятия, спортивные игры, отрядные дела;  
18:30 – 18:55 - ужин (1 смена);  
19:10 – 19:45 - ужин (2 смена);  
20:00 – 21:00 - вечернее событие;  
21:00 – вечерние беседы;  
22:00 – отбой.

### 2.2. Учебно-тематический план

Для проведения занятий дети будут разделены на 3 подгруппы в зависимости от уровня подготовки: ознакомительный (12-13 лет), базовый (14-15 лет), продвинутый (16-17 лет).

#### Ознакомительный уровень (12-13 лет)

№№ п/п	Наименование модулей, тематика занятий	Количество часов			Форма контроля или аттестации
		Кол-во часов	Теория	Прак- тика	
<b>1.</b>	<b>Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста</b>	<b>4,0</b>	<b>1,0</b>	<b>3,0</b>	
1.1.	Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование	0,5	0,5	0	Беседа
1.2.	Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции коллектива туристов	0,5	0	0,5	Практическая работа
1.3.	Основы безопасности в природной среде, меры безопасности при обращении с огнем, кипятком	0,5	0,5	0	Индивидуальный опрос
1.4.	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря,	1,0	0	1,0	Опрос, практическая работа,

	организация биваков и охрана природы				викторина
1.5.	Личное снаряжение и уход за ним	0,5	0	0,5	Конкурс команд
1.6.	Узлы, работа с верёвками	1	0	1	Практическая работа
<b>2.</b>	<b>Азбука топографии и туристского ориентирования</b>	<b>3,0</b>	<b>0,5</b>	<b>2,5</b>	
2.1.	Основные элементы топографии	0,5	0,5	0	Топографическая викторина
2.2.	Понятие о топографической и спортивной карте. План местности.	1	0	1	Практическая работа
2.3.	Условные знаки	0,5	0	0,5	Практическая работа
2.4.	Ориентирование по горизонту, азимут	1	0	1	Конкурс команд
<b>3.</b>	<b>Азбука оздоровительного туризма</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
3.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	0,5	0,5	0	Беседа
3.2.	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	1	0	1	Наблюдение, конкурс команд
3.3.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках	0,5	0	0,5	Наблюдение
3.4.	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок	1	0	1	Практическое занятие
	<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>2,5</b>	<b>7,5</b>	

#### Базовый уровень (14 – 15 лет)

№ п/п	Наименование модулей, тематика занятий	Количество часов			Форма контроля или аттестации
		Кол-во часов	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста</b>	<b>4</b>	<b>1,0</b>	<b>3,0</b>	
1.1.	Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности.	0,5	0,5	0	Беседа
1.2.	Изучение правил проведения соревнований по пешеходному и лыжному туризму	0,5	0,5	0	Беседа
1.3.	Тактика движения и техника преодоления естественных преград в походе. Страховка и само-	1	0	1	Практическая работа, конкурс команд

	страховка в пешеходном туризме.				
1.4.	Основы безопасности в природной среде, техника укладки костра	1	0	1	Беседа, практическая работа
1.5.	Организация туристского быта в походе	1	0	1	Конкурс команд
<b>2.</b>	<b>Азбука топографии и туристского ориентирования</b>	<b>3</b>	<b>0,5</b>	<b>2,5</b>	
2.1.	Работа с картой и компасом. Измерение расстояния на карте и местности.	1	0	1	практическая работа
2.2.	Условные знаки	1	0,5	0,5	Беседа, наблюдение
2.3.	Техника пешеходного туризма «навесные переправы»	1	0	1	Конкурс команд
<b>3.</b>	<b>Азбука оздоровительного туризма</b>	<b>3</b>	<b>1,0</b>	<b>2,0</b>	
3.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	0,5	0,5	0	Беседа
3.2.	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	1	0	1	Наблюдение, конкурс команд
3.3.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках	0,5	0	0,5	Наблюдение
3.4.	Основные виды травм в туризме, уход за больным в походе	1	0,5	0,5	опрос, конкурс команд
	<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>2,5</b>	<b>7,5</b>	

### Продвинутый уровень (14 – 15 лет)

№ п/п	Наименование модулей, тематика занятий	Количество часов			Форма контроля или аттестации
		Кол-во часов	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста</b>	<b>5</b>	<b>0,5</b>	<b>4,5</b>	
1.1.	Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности.	0,5	0,5	0	Беседа
1.2.	Обеспечения безопасности человека в природных условиях. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.	1	0	1	Индивидуальный опрос, викторина
1.3.	Преодоление преград, основные	1	0	1	Конкурс команд

	препятствия				
1.4.	Техника вязки туристских узлов. Отработка навыков завязывания туристских узлов.	1	0	1	Индивидуальная работа на скорость
1.5.	Привалы и ночлеги. Техника укладки костра в условиях непогоды	1	0	1	Практическая работа
1.6.	Возможность пополнения пищевых запасов в природных условиях	0,5	0	0,5	Наблюдение
<b>2.</b>	<b>Азбука топографии и туристского ориентирования</b>	<b>3</b>	<b>0,5</b>	<b>2,5</b>	
2.1	Особые случаи ориентирования на местности. Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.	1	0	1	практическая работа
2.4	Особенности ориентирования в различных видах путешествий.	1	0,5	0,5	Беседа, практическая работа
2.5	Экстремальные ситуации. Сигналы бедствия, действия в случае потери участника группы.	1	0	1	Конкурс команд
<b>3.</b>	<b>Азбука оздоровительного туризма</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	
3.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	0,5	0	0,5	Практическая работа
3.2	Физическая подготовка туриста. Естественные факторы природы в походе. Закаливание.	0,5	0	0,5	Конкурс команд
3.3	Опасность на воде. Профилактика несчастных случаев. Первая помощь утопающему. Социальная безопасность	0,5	0,5	0	Устный опрос
3.4	Основные виды травм в туризме, первая медицинская помощь	0,5	0	0,5	Опросник
	<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>1,5</b>	<b>8,5</b>	

### 2.3. Содержание учебного плана

#### Ознакомительный уровень (12-13 лет)

#### **Раздел 1.** Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

Тема 1.1. Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности.

Теория: Ознакомление детей с курсом обучения, проведение инструктаж по технике безопасности. Беседа о туризме.

Практика: Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий.

Формы контроля: Беседа.

Тема 1.2. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции коллектива туристов.

Теория: Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции коллектива туристов.

Практика: Составление правил и норм, традиций своего коллектива.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.3. Основы безопасности в природной среде, меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Теория: Правила поведения во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке, лесу при обнаружении задымления или очага возгорания. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практика: Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях. Закрепление знаний по теме.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.4. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря, организация биваков и охрана природы.

Теория: Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря. Выбор места для бивуака. Выбор места для подготовки костра. Соблюдения правил поведения на природе. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практика: Выбор места для бивуака и подготовка костра на представленных фотографиях. Разработка схемы лагеря на плане. Закрепление знаний по определению мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивуака).

Формы контроля: Практическая работа, викторина.

Тема 1.5. Личное снаряжение и уход за ним.

Теория: Понятие о личном снаряжении. Специальное туристское снаряжение. Правила эксплуатации. Перечень личного снаряжения для участника. Уход за ними.

Практика: Умение подобрать снаряжение, приводить снаряжение в рабочее или транспортное состояние.

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.6. Узлы, работа с верёвками

Теория: Ознакомление детей с названиями и вязанием туристских узлов: «прямой», «рифовый», «встречный», «ткацкий», «шкотовый», «брам-шкотовый», «булинь». Назначение узлов. Способы работы с репшнурами.

Практика: Вязание узлов на время.

Формы контроля: Практическая работа.

## **Раздел 2. Азбука топографии и туристского ориентирования**

Тема 2.1. Основные элементы топографии.

Теория: Виды условных знаков: масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки.

Практика: Топографическая викторина на запоминание знаков, применение условных знаков в практическом ориентировании.

Формы контроля: Викторина по карточкам с изображениями условных знаков.

Тема 2.2. Понятие о топографической и спортивной карте. План местности.

Теория: Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

Практика: Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерения расстояния по карте. Рисунок и простейший план местности.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 2.3. Условные знаки

Теория: Простейшие условные знаки: «фруктовый сад», «кустарник», «смешанный лес», «колодец», «луг», «отдельно стоящее дерево», «тропа», «дорога», «электростанция», «здание».

Практика: Расстановка условных знаков на выданной карте местности путем обхода территории лагеря.

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 2.4. Ориентирование по горизонту, азимут.

Теория: Чтение карты, ориентирование по горизонту, определение азимута движения по карте, движение по азимуту.

Практика: Определение горизонта и азимута на заданный предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту

Формы контроля: Конкурс команд.

**Раздел 3. Азбука спортивно-оздоровительного туризма**

Тема 3.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Практика: Разучивание комплекса утренней гимнастики.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 3.2. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Теория: Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

Практика: Разучивание комплекса упражнений.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 3.3. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Практика: Ведение дневника самоконтроля.

Формы контроля: Опрос.

Тема 3.4. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок.

Теория: Оказание помощи при травмах. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран; при тепловом и солнечном ударе, ожогах.

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

Формы контроля: Практическая работа.

### Базовый уровень (14 – 15 лет)

#### **Раздел 1. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста.**

Тема 1.1. Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование.

Теория: Ознакомление детей с курсом обучения, проведение инструктажа по технике безопасности. Беседа о туризме.

Практика: Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий, заполнение анкеты.

Формы контроля: Беседа.

Тема 1.2. Изучение правил проведения соревнований по пешеходному и лыжному туризму.

Теория: Ознакомление обучающихся с правилами проведения соревнований по пешеходному и лыжному туризму.

Практика: Найти различия.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 1.3. Тактика движения и техника преодоления естественных преград в походе. Страховка и самостраховка в пешеходном туризме.

Теория: Характеристика естественных препятствий на маршруте и их преодоление. Туристская техника страховки на горных склонах и переправах через водные и иные препятствия. Статичная самостраховка туриста на точке страховки. Самостраховка туриста в движении по горизонтальным перилам. Самостраховка в движении без применения перильной веревки (самозадержание на травянистых склонах)

Практика: По карточкам разработать тактику движения пешего маршрута. Показать один из видов страховки.

Формы контроля: Практическая работа, конкурс команд.

Тема 1.4. Основы безопасности в природной среде, техника укладки костра.

Теория: Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной без-

опасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении не затушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Изучение способов укладки костров: «шалаш», «таежный», «колодец», «камин», «нодья», «решетка», «траншея», «звезда».

Практика: Закрепление темы занятия.

Формы контроля: Беседа, опрос, практическая работа.

Тема 1.5. Организация туристского быта в походе.

Теория: Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Техника изготовления тентов, навесов, шалашей.

Практика: Закрепление темы занятия.

Формы контроля: Конкурс команд.

**Раздел 2. Азбука топографии и туристского ориентирования.**

Тема 2.1. Работа с картой и компасом. Измерение расстояния на карте и местности.

Теория: Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Измерение по карте прямых и извилистых линий. Точность измерения расстояний по карте. Поправки на расстояние за наклон и извилистость линий. Простейшие способы измерения площадей по карте. Способ глазомерной съемки местности - составление «абриса», способ «обхода», «полярный» способ, способ «засечек» и способ «перпендикуляров».

Практика: Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте, по фотографии.

Формы контроля: Беседа, практическая работа.

Тема 2.2. Условные знаки

Теория: Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Обязанности топографа туристской группы.

Практика: Чтение знаков. Игра на знание топографических знаков. Зарисовка условных знаков путем обхода заданной местности.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 2.3. Техника пешеходного туризма «навесные переправы».

Теория: Подготовка к переправе. Техника переправы. Безопасность при переправе. Снаряжение.

Практика: Движение по переправе при помощи снаряжения и карабинов.

Формы контроля: Конкурс команд.

**Раздел 3. Азбука оздоровительного туризма.**

Тема 3.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Практика: Провести комплекс утренней гимнастики.

Формы контроля: Беседа.

Тема 3.2. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Теория: Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практика: Провести комплекс упражнений на растяжку.

Формы контроля: наблюдение, конкурс команд.

Тема 3.3. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Практика: Ведение дневника самоконтроля.

Формы контроля: Опрос.

Тема 3.4. Основные виды травм в туризме, уход за больными в походе.

Теория: Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика. Растяжение, вывих. Ожоги, обморожения. Отравление. Профилактика пищевых отравлений. Тепловой и солнечный удар. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Изготовление транспортных средств из курток, анараг, подручных материалов. Уход за больным во время движения группы.

Практика: Закрепление знаний по теме.

Формы контроля: Опрос «Знание характеристик различных травм», конкурс команд.

Продвинутый уровень (16-17 лет)

**Раздел 1.** Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста.

Тема 1.1. Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование.

Теория: Ознакомление детей с курсом обучения, проведение инструктажа по технике безопасности. Беседа о туризме.

Практика: Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий.

Формы контроля: Беседа.

Тема 1.2. Обеспечения безопасности человека в природных условиях.

Теория: Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении не затушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод.

Практика: Викторина, закрепление темы занятия.

Формы контроля: индивидуальный опрос, викторина.

Тема 1.3. Преодоление преград.

Теория: Определение угла уклона местности с помощью транспортира. Определение мягкости, вязкости грунта, безопасность передвижения по нему. Выбор

подручных средств для спуска-подъема, переправы через валежник. Виды веревочных переправ («навесная», «параллельная», «траверс», «тарзанка»).

Практика: Организация переправы.

Формы контроля: Конкурс команд.

**Тема 1.4.** Техника вязания узлов. Отработка навыков завязывания туристских узлов

Теория: Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий». Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки.

Практика: Вязание узлов на скорость.

Формы контроля: Индивидуальная работа на скорость.

**Тема 1.5.** Привалы и ночлеги. Техника укладки костра в условиях непогоды.

Теория: Привалы и ночлеги в походе, их организация. Основные требования к месту привала и бивуака. Продолжительность периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Организация места под костер в условиях непогоды. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Способы укладки костров.

Практика: Закрепление темы занятия.

Формы контроля: Практическая работа.

**Тема 1.6.** Возможность пополнения пищевых запасов в природных условиях.

Теория: Изучение способов обеспечения себя питанием с помощью сбора съедобных дикорастущих растений, рыбалки, охоты, т. е. использовать все, что дает природа на территории.

Практика: Игра «Накорми друга».

Формы контроля: Конкурс команд.

**Раздел 2.** Азбука топографии и туристского ориентирования.

**Тема 2.1.** Особые случаи ориентирования на местности. Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

Теория: Ориентирование. Ночное ориентирование. Ориентирование в населенном пункте. Снятие азимута с карты. Определение направления движения. Использование компаса при движении группы на маршруте. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, на сохранение общего заданного направления при движении по лесу, использование солнца и тени при движении по маршруту.

Практика: Показать один из способов ориентирования на местности. Измерить азимут по фотографии.

Формы контроля: Опрос, практическая работа.

**Тема 2.3.** Особенности ориентирования в различных видах путешествий.

Теория: Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт.

Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практика: Смоделировать и проиграть ситуацию.

Формы контроля: Беседа, индивидуальный опрос.

Тема 2.5. Экстремальные ситуации. Сигналы бедствия, действия в случае потери участника группы.

Теория: Аварийные ситуации в природной среде. Визуальные средства сигнализации. Подручные средства сигнализации. Способы подачи сигналов бедствия.

Практика: Игра «На острове».

Формы контроля: Конкурс команд.

### **Раздел 3. Азбука оздоровительного туризма**

Тема 3.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Теория: Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практика: Провести комплекс упражнений на растяжку.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 3.2. Подготовка туриста. Естественные факторы природы в походе. Закаливание.

Теория: Общая и специальная физическая подготовка. Значение закаливания организма. Утренняя зарядка. Аэробные и анаэробные свойства организма.

Практика: Закрепление знаний по теме.

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 3.3. Опасность на воде. Профилактика несчастных случаев. Первая помощь утопающему. Социальная безопасность

Теория: Причины гибели на воде и меры обеспечения безопасности при нахождении на воде. Меры оказания первой помощи.

Практика: Игра «Приди на помощь».

Формы контроля: Устный опрос.

Тема 3.4. Основные виды травм в туризме, первая медицинская помощь

Теория: Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний и оказание первой медицинской помощи.

Практика: По карточке назвать травму и мероприятия, которые необходимо провести по оказанию помощи.

Формы контроля: Опросник.

## **3. Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **3.1. Методическое обеспечение программы**

Формы проведения учебных занятий подбираются с учетом цели и задач, познавательных интересов и индивидуальных возможностей обучающихся, специфики содержания данной образовательной программы и возраста обучающихся (упражнения на взаимодействие в группе, тренинги, практические задания, конкурсы, проигрывание ситуаций, дискуссии, встречи со специалистами и интересными людьми, экспресс тесты и опросы, КТД, беседы).

Между практическими блоками организуется беседа и дискуссия. Выбор вопросов и тем осуществляется в зависимости от содержания пройденного материала и перспективных тем. Беседа может проводиться в начале раздела, в виде введения в изучаемую тему или в качестве обобщающего этапа на заключительных занятиях по разделам программы. Наиболее продуктивными являются те занятия, которые сочетают в себе беседу/дискуссию не более 10-15 мин. и практическую деятельность с демонстрацией практических приемов деятельности.

Проектирование и моделирование реализуется с целью создания обучающимся условий для выдвижения, развития и реализации творческой идеи.

Конкурсные задания позволяют расширить совокупность задач, ориентированных на определение степени усвоения достаточно большого содержания сразу нескольких тем или разделов. Данная форма проведения предполагает игровые элементы: команда, жюри, зрители и др. Конкурс внутри творческого объединения направлен на реализацию «Я-образа» через соперничество, самопознание себя путем сравнения себя и сверстников. Результативность участия в городских, республиканских, всероссийских конкурсах позволяет реализовать «ситуацию успеха».

Коллективно-творческое дело (КТД) - основное средство сплочения коллектива, совместная организаторская и творческая деятельность детей и взрослых.

Методы организации учебно-познавательной работы, используемые для реализации программы:

- словесные (теоретический материал);
- наглядные (иллюстративный и демонстрационный материал);
- практические (работа над кейсовыми, проблемными заданиями);
- проблемно-поисковый метод.

Программа обеспечена методическими разработками.

Критерии и способы определения результативности: педагогическое наблюдение; педагогический анализ выполнения практических заданий, опросов, анкетирования, диагностических заданий; а также участия в мероприятиях (конкурсах, акциях, конференциях) и активности обучающихся на занятиях.

### **3.2. Материально-техническое обеспечение программы**

Площадка для проведения занятий:

1. Естественное травяное покрытие;
2. Близкостоящие высокоствольные деревья (березы).

Снаряжение, используемое в лагере:

1. Палатки – 2 шт.
2. Веревки: основная (10-12 мм) – 100 м, вспомогательная (6-8мм) – 100 м.
3. Репшнур – 12 шт.
4. Страховочная система (обвязки) – 5 шт.
5. Карабины – 7 шт.

6. Топографические и спортивные карты – 5 комплектов
7. Компас – 5 шт.
8. Жгут и ватно-мар. повязка для оказания 1 помощи – 1 комплект
9. Транспортёр – 5 шт.
10. Спортивный инвентарь (мячи волейбольные, футбольные, скакалки, секундомеры, мячи для метания, бита для русской лапты).
11. Топоры, пилы, молотки, гвозди, лопаты.

Снаряжение для тренировки по укладке рюкзака:

1. Рюкзак или дорожная сумка.
2. Куртка, накидка или плащ для защиты от дождя.
3. Комплект специальной одежды для сна.
4. Водонепроницаемая обувь.
5. Фонарик с запасом батареек для него.
6. Обувь для повседневного ношения в лагере (кроссовки и т.п.).
7. Спортивная форма для тренировок.
8. Головной убор.
9. Карандаш, ручка и блокнот.
10. Теплый свитер, толстовка.
11. Шорты.
12. Рубашки или футболки (2 пары).
13. Защитные средства от насекомых.
14. Носки.
15. Фотоаппарат (для фотолюбителей).

#### **4. Список литературы**

1. Дополнительное образование в летнем лагере: авторские программы, занятия кружков/ авт.-сост. И.В. Куц – Волгоград: Учитель, 2007.
2. Методические рекомендации по совершенствованию воспитательной и образовательной работы в детских оздоровительных лагерях, по организации досуга детей. Приложение № 2 к письму Минобрнауки России от 14.04.2011 г. № МД-463/012.
3. «Организация работы детских общественных объединений в летнее время» - М.: ГОУ ЦРСДОД, 2003 (серия «Для педагогов, родителей и детей»).
4. Примерное положение об оборонно-спортивном оздоровительном лагере. Типовое положение о детском оздоровительном лагере. Приложение к письму Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15 апреля 2011 г. № 18-2/10/1-2188.
5. Смекалова Е.М. Школа лидерства: Методические рекомендации. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
6. [www.festival.1september.ru](http://www.festival.1september.ru)
7. [www.ver-belschool1.edu.tomsk.ru](http://www.ver-belschool1.edu.tomsk.ru)