

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр «Юниор»  
Воскресенского района Нижегородской области.

Принято:  
на заседании педагогического совета  
от 28 августа 2020 г.  
Протокол № 3.

Утверждено:  
приказ № 55  
от 28 августа 2020 г.

Подлинник электронного документа, подписанного ЭП,  
хранится в Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования детский оздоровительно-  
образовательный (профильный) центр «Юниор»

МОУ ДО ДООЦ «Юниор»

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат: 6fadddd2b972da0c91a5a05c08f979d18fbf9c5c

Кому выдан: Жильцова Вера Ивановна

Действителен: с 26.01.2021г. по 26.04.2022г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа туристско- краеведческой направленности по туризму  
«Экстрим»

Возраст обучающихся: 8 -18 лет  
срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
В.И.Жильцова - педагог  
дополнительного образования

р.п. Воскресенское  
2020 год.

### 1. Учебный план

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
	Всего	Теор..	практ.	
Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия	5	2,5	2,5	Контрольные нормативы
Наш край	2,5	1	1,5	Практические занятия
Организация туристского путешествия	12,5	2,5	10	Практические занятия
Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности	17,5	2,5	15	Практические занятия
Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе	55	10	45	Практические занятия
Особенности лыжных походов	12,5	2,5	10	Практические занятия
Краеведческие наблюдения. Фиксирование их в походе	5	2,5	2,5	Практические занятия
Изучение и охрана природы	5	2,5	2,5	Практические занятия
Изучение и охрана памятников истории культуры	5	2,5	2,5	Практические занятия
Наблюдения за погодой в походе	2,5	1	1,5	Практические занятия
Туристское снаряжение.	15	2,5	12,5	Практические занятия
Туристский быт	15	5	10	Практические занятия
Правила санитарии и гигиены Первая (доврачебная) помощь в походе	5	2,5	2,5	Практические занятия
Подведение итогов похода	5	2,5	2,5	Практические занятия
Инструкторская подготовка .	5	2,5	2,5	Практические занятия
Специальная подготовка к летнему многодневному путешествию	12,5	5	7,5	Практические занятия
Туристское путешествие	-	-	-	Контрольные нормативы
Итого	180	49,5	130,5	

## 2. Календарный учебный график

Дата начала реализации программы: 01.09.2020

Продолжительность реализации программы: 36 учебных недель

Количество учебных дней (занятий): 72 (2 занятия в неделю по 2,5 часа)

Каникулы: 30.12.2020 – 10.01.2021

Дата окончания реализации программы: 31.05.2021

## 3. Рабочая программа

### Планируемые результаты:

**Обучающийся будет иметь теоретическую подготовку по следующим вопросам.**

1. История туризма в России.
2. Родной край, его туристские возможности.
3. Виды туризма.
4. Классификация походов по степеням, категориям и видам туризма.
5. Начальная топографическая подготовка (виды карт, масштаб, топографические знаки, начальная работа с картами) (Определение высоты дерева, кривизна склона, V-реки, расстояние до недоступного предмета).
6. Подготовка к 1-2-3-х дневному походу (списки личного, группового снаряжения, ремнабор, костровое хозяйство).
7. Оказание простейшей доврачебной медицинской помощи.
8. Правила охраны природы и исторических памятников.
9. Техника безопасности на мероприятии, биваке.
10. Питание в походе (хранение продуктов их упаковка, питьевой режим).
11. Нормативы по ОФП для данного возраста.
12. Гигиена туриста.

13. Преодоление естественных препятствий (автомагистрали, ж/д, заболоченные места, неглубокие водные преграды, склоны до 30 градусов)

**Обучающийся будет знать и уметь практически выполнять.**

1. Читать карту. Определять по карте и на местности по местным предметам, сторонам горизонта, расстояние, азимут.

2. Уметь собрать рюкзак к 1-2-3 дневному походу.

3. Ставить палатку.

4. Разжигать костер.

5. Заполнять дневник похода.

6. Пользоваться снаряжением для организации бивака.

7. Сушить одежду в походе.

8. Готовить на костре простые блюда.

9. Оказывать простую доврачебную медицинскую помощь.

10. Выполнять нормы ОФП для данного возраста.

11. Уметь вязать 3-5 необходимых узлов

12. Производить простой ремонт снаряжения.

13. Преодолевать естественные препятствия (заболоченный участок, брод, склоны не более 30 градусов, водные преграды).

### **Содержание программы**

**Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия 2ч**

**Теория 1ч** Наша Родина – Россия.

*Практические занятия 1ч.:* самостоятельное изучение отдельных регионов России.

**Наш край.4,5ч.**

**Теория 1 ч. 0,5)** Сведения о Воскресенском районе.

*Практические занятия.3,5 часа* 1)Прогулки, экскурсии одно-, двух-, трехдневные походы и многодневное путешествие (в каникулы) с активными способами передвижения.

**Организация туристского путешествия..13,5**

**Теория 3ч.** Распределение обязанностей, План подготовки к путешествию.

**Практические занятия. 10,5ч.** Разработка планов подготовки путешествия. Разработка проектов маршрута.

### **Топографическая подготовка юного туриста.**

#### **Ориентирование на местности. (18ч)**

**Теория 4ч.** 1)Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов.

**Практические занятия.14ч.** Топографические игры, решение топографических задач. Участие в школьных и районных (городских) туристских в соревнованиях и соревнованиях по ориентированию на местности.

### **Физическая и маршевая подготовка юного туриста.**

#### **Преодоление препятствий в походе. 56ч**

**Теория 12,5ч.** Специальные упражнения для соответствующего вида туризма Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, лыжами, плаванием. Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах

**Практические занятия.43,5 ч.** Обучение преодолению препятствий (в зависимости от способов передвижения и района путешествия). Овладение приемами, обеспечивающими безопасность. вязка узлов, отработка приемов страховки альпенштоком. Правила Участие в соревнованиях.

#### **Особенности лыжных походов. 13,5ч.**

**Теория 3ч.** Личное и групповое снаряжение для лыжного похода. Преодоление препятствий. Организация привала. Меры против обморожений, простудных заболеваний.

**Практические занятия.10,5 ч.** Подготовка лыж к пользованию. Ходьба на лыжах по равнинной местности, подъемы и спуски, безопасное преодоление препятствий.

#### **Краеведческие наблюдения. Фиксирование их в походе. 4,5ч.**

**Теория 1ч.** Сбор материалов по истории, экономике, культуре родного края; наблюдения и исследования в лесу. на реке; наблюдения над сезонными явлениями природы; Правила хранения и использования исторических документов и других материалов. Сбор документов и реликвий. фотографирование и зарисовки в походе.

**Практические занятия.3,5ч.** Проведение экскурсий, походов, путешествий и экспедиций; выполнение заданий музеев, научных и других организаций.

#### **Изучение и охрана памятников истории и культуры. 4,5ч.**

**Теория 1ч.** 1)Закон об охране и использовании памятников истории и культуры. Древние памятники, исторические, военные, трудовой славы, архитектурные и другие памятники, памятные места нашей области, края.

**Практические занятия.3,5ч.** Проведение экскурсий к памятникам и в памятные места; включение этих мест в план работы на туристских маршрутах.

#### **Изучение и охрана природы. 4,5ч**

**Теория 1ч.** "Закон об охране природы". Меры по охране окружающей среды нашей области, края. Формы участия школьников, юных туристов в охране и посадке зеленых насаждений, Правила организации привалов и ночлегов в полевых условиях.

**Практические занятия3,5ч.** Экскурсии в природу,

#### **Наблюдения за погодой в походе.4,5ч.**

**Теория 1ч.** Признаки изменения погоды. Определение устойчивой погоды, ее перемены, приближающегося ненастья.

**Практические занятия.,3,5ч.** Наблюдения. Экскурсия на метеостанцию.

#### **Туристское снаряжение. 16ч.**

**Теория 3,5ч.** Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности путешествия.

***Практические занятия.12,5ч.*** Составление списков личного и группового снаряжения. Установка палаток, устройство очага. Снаряжение для преодоления препятствий в походе.

**Туристский быт.15,5 часов.**

**Теория 3,5ч.** Выбор места для бивака. Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры. Различные типы костров. Хранение продуктов. Приготовление пищи. Режим дня в походе и на дневке.

***Практические занятия.12ч.*** Составление наборов продуктов и меню. Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом, установка и снятие палаток, разжигание костров, приготовление пищи. Изготовление чертежей, макетов, моделей различных типов костров, палаток, очагов, биваков.

**Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь в походе.4,5ч.**

**Теория 1ч.** Общие гигиенические требования в походе. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Обеззараживание воды. Помощь при тепловом ударе. Ожоги. Помощь утопающему. Различные травмы. Помощь при желудочных и простудных заболеваниях. Состав походной аптечки. Транспортировка пострадавшего. Первая доврачебная помощь в зимних походах.

***Практические занятия 3,5ч*** Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего. Изготовление носилок из подручных материалов. Комплектование походной аптечки.

**Подведение итогов похода.2,5ч**

**Теория 0,5ч.** Подготовка отчета.

***Практические занятия.2*** Составление полного отчета с фотографиями.

**Инструкторская подготовка для работы в школьных отрядах.2**

**Теория 0,5ч.** Работа туристского, организатора школьного отряда. План подготовки к походу. Школьный туристский слет, соревнования.

***Практические занятия.1,5ч.*** Разработка маршрутов походов для школьных отрядов. Составление списка личного и коллективного снаряжения,

медицинской и ремонтной аптечки, правил поведения в походе. Участие в организации и проведении похода своего отряда.

**Специальная подготовка к летнему многодневному походу. 16ч.**

**Теория 4ч.** детальная разработка маршрута путешествия,

**Практические занятия 12ч.** Составление плана подготовки. распределение обязанностей. определение набора продуктов и приобретение их; составление сметы; пробная укладка снаряжения и оборудования, ; Проведение контрольного тренировочного похода с полным комплектом снаряжения и проверкой выполнения отдельных разделов работ в походе ответственными исполнителям Оформление документов на путешествие.

**Тематическое планирование**



#### 4.Оценочные и методические материалы

Текущий контроль осуществляется в следующих формах: выполнение практических заданий, упражнений , игры соревнования .

Критериями оценки являются: правильное выполнение практических заданий, успешное выступление на соревнованиях, на турслетах, в конкурсах.

По итогам обучения определяется уровень освоения программы.

*Программа освоена, если:* Обучающийся демонстрирует заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности.

№ занятия	Наименование темы	Всего	Тео р..	практ.	Формы промежуточной аттестации
1-2	Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия	5	2,5	2,5	Контрольные нормативы
3	Наш край	2,5	1	1,5	Экскурсия в музей,
4-8	Организация туристского путешествия	12,5	2,5	10	участие в походе
9-15	Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности	17,5	2,5	15	Участие в соревнованиях
16-37	Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе	55	10	45	Участие в соревнованиях
38-42	Особенности лыжных походов	12,5	2,5	10	Участие в соревнованиях
43-44	Краеведческие наблюдения. Фиксирование их в походе	5	2,5	2,5	участие в походе
45-46	Изучение и охрана природы	5	2,5	2,5	Творческие задания
47-48	Изучение и охрана памятников истории культуры	5	2,5	2,5	Экскурсия в музей
49	Наблюдения за погодой в походе	2,5	1	1,5	Экскурсия на метеостанцию.
50-55	Туристское снаряжение.	15	2,5	12,5	Участие в соревнованиях
56-61	Туристский быт	15	5	10	Практическое занятие
62-63	Правила санитарии и гигиены Первая (доврачебная) помощь в походе	5	2,5	2,5	Практическое занятие
64-65	Подведение итогов похода	5	2,5	2,5	Отчет о походе
66-67	Инструкторская подготовка .	5	2,5	2,5	Участие в соревнованиях
68-72	Специальная подготовка к летнему многодневному путешествию	12,5	5	7,5	Контрольные нормативы Тестирование участие в походе Участие в соревнованиях
	Туристское путешествие	Не входит рамки программы			
	Итого	180	49,5	130,5	

Знает историю туризма, отлично ориентируется в формулировках и темах, знает регламент и правила по спортивному туризму, владеет навыками, необходимыми для похода и соревнований, хорошо ориентируется на незнакомой местности, знает общие принципы и законы туристов, может результативно участвовать соревнованиях, конкурсах по спортивному туризму участвовать в турслетах.

*Программа не усвоена, если:*

Учащийся демонстрирует низкую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности. Слабо владеет материалом Программы и не может участвовать в соревнованиях.

При реализации Программы используются учебно-методические материалы: видеоролики, регламент по спортивному туризму, правила по виду спорта спортивный туризм и спортивное ориентирование.

Канал «Моя академия туризма»:

<https://www.youtube.com/watch?v=hdMswWKwt6Q&t=5s>