

**ЧЕЧЕНСКАЯ РЕСПУБЛИКА**  
**НОЖАЙ-ЮРТОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН**  
**МБОУ «СОШ с. БЕНОЙ-ВЕДЕНО»**

**ПРИНЯТО:**

Решением Педагогического совета  
Протокол № 01 от 30 августа 2019 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора МБОУ «СОШ с. Беной-Ведено» № \_\_\_\_\_ -од от 30 августа 2019 г.  
\_\_\_\_\_ С.Б. Моллаев

**ПРИНЯТО**

решением Педагогического совета  
Протокол № 01 от « 31 » 08 2019 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора МБОУ «СОШ с. Беной-Ведено» № \_\_\_\_\_ -од от « 31 » 08 2019 г.



\_\_\_\_\_ С.Б. Моллаев

Возраст учащихся: 10-15 лет  
Срок реализации: (2 года)

Разработчик(и): Саралиев Ибрагим Хакимович, ПДО

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик общеобразовательной общеразвивающей программы

### **Нормативная база к разработке программы:**

- Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014г. №1726-р (далее – Концепция)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Санитарно- эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014г. N 33660);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 « О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12. 2006г. № 06-1844 « О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

### **1.1.Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пешеходный туризм»-физкультурно-спортивная.

Пешеходный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят, как младшего, так и старшего школьного возраста. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. При этом пешеходный туризм не является капиталоемким видом деятельности, для занятий им не требуется дополнительного дорогостоящего оборудования, такого, как, например, для занятий альпинизмом или велосипедным туризмом.

**1.2.Уровень программы** - стартовый , базовый направлен на получение базовых знаний: для ознакомления с видами и способами применения снаряжения, умениями по установке палаток, быстрых и безопасных способах разведения костра, предусматривается выявление творческих личностных способностей и возможностей обучающихся. Определение начального общего уровня физического и функционального развития.

**1.3.Актуальность программы** обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число учащихся, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

**1.4.Отличительной особенностью** данной программы от существующих является то, что она реализуется в достаточно короткие сроки за счет сокращения теоретического материала и увеличения практических форм работы с детьми. Это поддерживает высокую мотивацию учащихся и результативность занятий. Программа «Пешеходный туризм» составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования. Данная программа является модифицированной и составлена на основе авторской программы курса «Пешеходный туризм» (Ткачев Г. С.).

**1.5.Категория учащихся.** Возраст обучающихся детей по программе составляет 10 – 15лет. Для детей этого возраста характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает самостоятельно и от взрослых. У детей этого возраста заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым

(ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным. Наполняемость групп: 1-й год обучения – 15-12 человек, 2-й год обучения не менее 12 человек

### **1.6.Сроки реализации программы**

Стартовый уровень программы -36 недель, 144 часа.

Базовый уровень программы - 36 недель, 216 часов.

### **1.7.Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.**

Форма организации деятельности детей: групповые, индивидуальные, коллективные и др.

Формы обучения: теоретические занятия (в помещении и на природе); тренировочные и практические занятия; экскурсии и походы

1 - игра-викторина,

2 - туристическая игра,

3 - деловая игра,

4 - конкурс,

5 – тест.

6 – соревнования.

7 – устный опрос.

8 – зачеты туристского мастерства (вязка узлов, установка палатки, укладка рюкзака и т.д.)

#### **Режим занятий:**

1 год обучения-144 часа.

Количество занятий -2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий -45 минут с 10-ти минутным перерывом.

2 год обучения -216 часов.

Количество занятий -3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий -45 минут с 10-ти минутным перерывом.

### **1.8.Цели и задачи программы:**

**Цели:** формирование у учащихся простейших туристских навыков по пешеходному туризму, развитие и формирование здорового образа жизни, воспитание патриотизма и любви к окружающей природе родного края.

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

Обучить основам жизнедеятельности в полевых условиях, оптимальному поведению в природе, работе с туристским снаряжением.

Обучить ориентированию на местности и по карте.

##### Развивающие:

Помочь ребёнку развиваться через социально-активное взаимодействие с людьми путём участия в соревнованиях по туристской технике и участию в походах разного уровня сложности.

Создать условия для развития мотивации личности к активной жизненной позиции.

Укреплять здоровье и физическую выносливость, тренировать внимательность, поисковую активность и любознательность.

Создать условия для реализации индивидуальных способностей учащихся.

##### Воспитательные:

Способствовать воспитанию мировоззрения и развить навыки экологически грамотного поведения в природе, прививать экологическую этику и эстетику.

Главная задача объединения пешеходного туризма — удовлетворить естественную потребность воспитанников в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен,

воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться.

### **1.9. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пешеходный туризм»**

#### **Личностные результаты освоения программы:**

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Обучающиеся должны знать:**

- ориентироваться по компасу, часам, местным предметам;
  - пользоваться топографической картой, определять азимут, пользоваться топографическими знаками, применяемыми на местности, преодолевать естественные препятствия на пути;
  - одеваться, обуваться и снаряжаться для походов в зависимости от сезона и способа передвижения, укладывать рюкзак;
- разжигать костер, приготовление пищи на костре, оказание первой доврачебной помощи;
- составлять меню для однодневного похода;
- составлять маршрут похода, его протяжённость с учётом предполагаемых естественных препятствий;

#### **Обучающиеся будут иметь :**

- представление об основах туризма;

#### **Обучающиеся будут владеть:**

- правилами техники безопасности, организации быта в походах;

## Раздел 2. Содержание программы

### 2.1. Учебно-тематический план 1-ый год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Виды туризма и их особенности.	2	2	-	Беседа
2.	Родной край. Охрана природы.	8	2	6	викторина
3.	Организация и проведение похода.	18	8	10	Туристский зачет
4.	Туристское снаряжение.	18	12	6	опрос
5.	Топографическая подготовка.	12	8	4	Топографический диктант
6.	Ориентирование на местности	6	2	4	Зачет
7.	Первая доврачебная помощь. Гигиена туриста.	6	4	2	тестирование
8.	Питание в походе.	6	4	2	Беседа
9.	Спортивная подготовка туриста. Преодоление препятствий.	12	6	6	Зачет
10.	Подготовка к соревнованиям и походам	16	12	4	Участие в соревнованиях
11.	Участие в походах и соревнованиях.	40	-	40	Отчет о соревнованиях и походах
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>60</b>	<b>84</b>	

### 2.2. Содержание программы 1-го года обучения, 144 учебных часа

#### 1. Виды туризма и их особенности

Виды туризма: водный, горный, лыжный, велотуризм, пешеходный, альпинизм. Виды походов. Особенности пеших походов. Нормативы значков «Юный турист России», «Турист России» и разрядных требований по спортивному туризму и спортивно-туристскому многоборью.

#### 2. Родной край. Охрана природы

История и охрана родного края. Краеведческая работа в походе. Климат, растительность, животный мир, памятные исторические места. Памятники истории и культуры. Охрана природы. Закон об охране природы.

*Практическое занятие.* Знакомство с картой родного края. «Путешествие» по карте. Ведение дневника, описание участков пути, фотографирование. Сообщения о достопримечательных местах, проведение краеведческой викторины.

#### 3. Организация и проведение похода

Правила организации и проведения туристских походов на территории России и стран СНГ. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Разработка и изучение маршрута, характеристика района. Подбор группы, распределение обязанностей в группе, расчет питания, подбор и подготовка снаряжения. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Как проводить учебно-тренировочный поход: примерный распорядок дня, организация движения, привалов и ночлегов, приготовление пищи.

*Практическое занятие.* Разработка маршрутов и планов- графиков учебно-тренировочных походов, подготовка маршрутной документации. Подготовка снаряжения. Контрольные сборы. Движение цепочкой, режим туриста - пешеходника, разбивка бивака, разведение костра.

#### **4. Туристическое снаряжение**

Снаряжение для пешего похода: личное, групповое и специальное. Требования к снаряжению: легкость, прочность, удобство в использовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника. Распределение группового снаряжения. Правила укладки рюкзака.

Виды и устройство палаток. Уход за снаряжением и его ремонт.

*Практические занятия.* Получение и распределение группового снаряжения, укладка рюкзаков, установка палатки.

#### **5. Топографическая подготовка**

Знакомство с топографическими знаками и картой. Масштаб и его виды. Пользование числовым и линейным масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в линейный. Измерение расстояний по карте. Практика в чтении топографической карты. Условные знаки спортивных карт.

*Практические занятия.* Зарисовка топографических знаков или местных предметов (ориентиров) во время движения, чтение топографической карты, топографический диктант и его разбор.

#### **6. Ориентирование на местности**

Стороны горизонта. Устройство и использование компаса. Азимут. Определение азимута по карте и на местности. Азимутальный ход.

Определение сторон горизонта по солнцу и местным признакам. Ориентирование карт по компасу.

Виды соревнований по спортивному ориентированию. Виды спортивных карт.

*Практические занятия.* Ориентирование на местности по карте и компасу, определение азимута.

Определение сторон горизонта при помощи компаса и другими способами. Движение группы по заданному азимуту на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Тренировки и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

#### **7. Первая доврачебная помощь**

Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, обуви, посуде. Содержание походной аптечки. Характерные заболевания и травмы в пешем походе. Самоконтроль туриста. Доврачебная помощь пострадавшему в походе: наложение повязок и шин, переноска пострадавшего.

*Практические занятия.* Оказание доврачебной помощи при различных травмах, транспортировка «пострадавшего».

#### **8. Питание в походе**

Понятие о калорийности продуктов. Значение разнообразия питания. Примерный набор продуктов. Нормы расхода продуктов в походе. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Учет продуктов в походе. Водно-солевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Пополнение пищевых запасов в пути: рыбная ловля, сбор ягод, грибов. Ядовитые растения.

*Практические занятия.* Составление походного меню и подбор продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### **9. Спортивная подготовка туриста. Преодоление препятствий**

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног.

Естественные и искусственные препятствия. Способы их преодоления. Вербки, карабины и страховочные системы. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы, применяемые в пешеходном туризме. Виды соревнований по спортивно-туристскому многоборью.

*Практические занятия.* Разучивание комплекса упражнений для общего физического развития.

Тренировки и участие в соревнованиях.

## **10. Подготовка к соревнованиям и походам**

Правила организации и проведения туристских путешествий. Инструкция по организации и проведению туристских походов. Задачи туристских соревнований. Организация соревнований. Положение о соревнованиях. Порядок проведения соревнования, информация о его ходе. Обеспечение безопасности.

Тактика работы команды на различных соревнованиях.

*Практические занятия. Установка палатки.*

## **11. Участие в походах и соревнованиях**

Соревнования по парковому ориентированию. Соревнования по вязанию узлов.

Соревнования по технике туризма. Конкурс по туризму. Туристско-краеведческий слет учащихся.

Походы выходного дня.

### 2.3. Учебно-тематический план на 2-ой год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	2	2		беседа
2.	Природа родного края и его история. Краеведческая работа в туристском походе.	16	8	8	Устный опрос
3.	Подготовка похода.	10	6	4	Туристский зачет
4.	Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.	18	12	6	Устный опрос
5.	История и природа Чечни.	20	14	6	Викторина
6.	Подведение итогов похода.	20	6	14	Подготовка отчета
7.	Ориентирование по компасу.	18	8	10	Туристский зачет
8.	Топографическая подготовка. Ориентирование с помощью карты и компаса.	20	10	10	Чтение топографических диктантов.
9.	Спортивная подготовка туриста.	10	4	6	Участие в соревнованиях, выполнение нормативов.
10.	Туристское снаряжение.	10	4	6	Устный опрос
11.	Туристский бивак.	8	6	2	Устный опрос
12.	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему.	8	8		тесты
13.	Поход выходного дня	56		56	Составление отчета похода
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>88</b>	<b>128</b>	

### 2.4. Содержание программы 2 года обучения, 216 учебных часов

#### 1. Введение.

Теория. Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства.

#### 2. Природа родного края и его история.

Краеведческая работа в туристском походе.

Теория. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые.

Практическое занятие. История края, памятные исторические места.

Практическое занятие. Знакомство с картой республики. «Путешествия» по карте.

Теория. Знатные люди республики.

Практическое занятие. Встреча с знаменитыми людьми края.

Теория. Охрана природы. Закон об охране природы.



Теория. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края.

Контроль. Проведение краеведческой викторины.

### **3. Подготовка похода.**

Теория. Правила организации и проведения туристских походов на территории России.

Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися.

Теория. Определение цели и района похода. Подбор группы. Распределение обязанностей группы.

Обязанности командира туристской группы, краеведа, старшего проводника и др.

Теория. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами.

Теория. Разработка маршрута, составление плана похода, сметы расходов.

Практическое занятие. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Практическое занятие. Встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение школьного музея.

Теория. Организация ночлега в помещении.

Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Теория. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото-и киносъёмки

Практическое занятие. Ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

### **4. Туристская группа в походе.**

Обеспечение безопасности.

Теория. Спортивное и краеведческое содержание похода.

Теория. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка.

Теория. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на склонах.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.

Практическое занятие. Правила поведения туристов на коротких привалах.

Работа с картой в пути, разведки на маршруте.

### **5. История и природа Чечни.**

Теория. Географические границы. Этно-территориальные пределы.

Теория. Расселение и численность чеченцев. Региональное деление края.

Теория. Чечня в XIX веке. Взаимоотношения с Россией.

Теория. Национально-освободительное движение народов Чечни

Теория. Выдающиеся деятели Чечни первой половины XIX в.

Теория. Памятники природы и заповедные территории Чечни.

### **6. Подведение итогов похода.**

Теория. Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма.

Практическое занятие. Просмотр фотоматериалов и подготовка видеофильма.

Теория. Составление отчёта о походе, паспорта маршрута.

Практическое занятие. Приведение в порядок и сдача снаряжения.

Практическое занятие. Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад.

Практическое занятие. Оформление туристского уголка, летописи кружка, фотогазеты.

Практическое занятие. Подготовка выставки о работе кружка.

Теория. Обсуждение похода в группе, на совместном собрании.

Практическое занятие. Оформление документации, заполнение учётных карточек (паспортов туриста), награждение участников.

### **7. Ориентирование по компасу.**

Теория. Стороны горизонта.

Практическое занятие. Устройство компаса Адрианова.

Практическое занятие. Пользование компасом в походе.

Теория. Азимут.

Практическое занятие. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертёж).

Теория. Определение сторон горизонта с помощью компаса

Практическое занятие. Определение сторон горизонта по небесным светилам, местным признакам.

Контроль. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка).

## **8.Топографическая подготовка.**

Ориентирование с помощью карты и компаса.

Теория. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками.

Теория. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.

Практическое занятие. Пользование линейным и числовыми масштабами.

Практическое занятие. Диктант: топографические знаки

Теория. Зарисовка топографических знаков (40-50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам.

Практическое занятие. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта.

Теория. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Практическое занятие. Приложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде).

Теория. Курвиметр. Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута.

Практическое занятие. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

## **9.Спортивная подготовка туриста.**

Теория. Понятия о категорийных путешествиях. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Книги о путешествиях и путешественниках.

Практическое занятие. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног.

Теория. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявление ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.

Практическое занятие. Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы.

Контроль. Беговые тренировки. Нормативы юношеских разрядов по туризму.

## **10.Туристское снаряжение.**

Теория. Групповое снаряжение туристов, личное и специальное снаряжение туристов. Уход за снаряжением и его ремонт.

Теория. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешехода, требования к каждому предмету.

Практическое занятие. Устройство туристской палатки, стойки и кольшкы для палаток. Тент к палатке.

Практическое занятие. Правила укладки рюкзака. Укладка рюкзака.

Проведение игры: «Что взять с собой в поход».

Практическое занятие. Страховка и самостраховка.

## **11.Туристский бивак.**

Теория. Что такое привал и бивак в походе.

Основные требования к месту привала и бивака.

Практическое занятие. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развёртывание и свёртывание бивака).

Графики дежурств на биваках.

Теория. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование.

Выбор и заготовка топлива. Охрана природы.

Теория. Питание в походе.

Примерный набор продуктов питания для туристского похода.

## **12. Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему.**

Теория. Личная гигиена туриста.

Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода.

Теория. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.

Теория. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему.

Самоконтроль туриста. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.

Транспортировка пострадавшего.

Теория. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

## **13. Поход выходного дня.**

Часы походов распределить по месяцам

### **3. Формы аттестации и оценочные материалы:**

Образовательная деятельность по данной программе предусматривает следующие формы диагностики и аттестации:

- стартовая диагностика, проводится перед началом обучения и предназначена для выявления уровня знаний учащихся по курсу программы. Форма контроля - тестирование;

- промежуточная диагностика

- итоговый контроль по окончании реализации программы – тестирование.

А также осуществляется текущая диагностика по разделам через контрольный опрос, тестирование, наблюдение, выполнение норматива, зачет, топоконкурсы, практикум.

### **4. Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания**

Методы:

- открытое педагогическое наблюдение;

- оценка продуктов творческой деятельности детей.

Формы:

Практические занятия.

Беседы.

Экскурсии.

Игровые программы.

Спортивные тренировки.

Соревнования.

Походы.

Зачетные занятия.

### **Оценочные материалы:**

Учет работы объединения ведется в специальном журнале, который является отчетным и финансовым документом и по оценочным листам обучающихся. Также, могут быть использованы следующие оценочные материалы:

- оформление листов индивидуального образовательного маршрута;
- оформление портфолио;
- участие в конкурсах, соревнованиях

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

### 1. Учебно-наглядные пособия:

- \* Технологические карты.
- \* Схемы.
- \* Рисунки.
- \* Топографические карты.
- \* Условные знаки топографических карт.
- \* Учебные плакаты «Туристские узлы».
- \* Маршрутные листы.
- \* Карты спортивные.

### 2. Материально - технические средства:

- \* Палатки туристские.
- \* Топор в чехле.
- \* Секундомер.
- \* Компас.
- \* Аптечка медицинская.
- \* Веревка основная.
- \* Система страховочная.
- \* Карабины туристские.
- \* Карандаши цветные, чертежные.
- \* Слайды.
- \* ТСО.

Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется одним педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.

## 6. Учебно-методическое обеспечение образовательной программы.

Форма занятия	Тема занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса.
	Введение.		словесный
Теория, практика.	Природа родного края и его история. Краеведческая работа в туристском походе.	Тематический материал, презентация по теме, карта республики	словесный, наглядный, практический
	Подготовка похода.	Образцы маршрутного листа и маршрутной книжки, тематический материал, инструктаж, туристское снаряжение, презентация на тему «Туристский бивак»	словесный, наглядный, практический
Теория, практика	Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.	Инструктаж по ТБ, дидактическое пособие, тематический материал	словесный, наглядный, практический
Теория, практика	История и природа Чечни.	Тематический материал, карта республики, палатка, спальный мешок и др., мультимедиа, компас, карта местности	словесный, наглядный, практический
Теория, практика	Подведение итогов похода.	ТСО, мультимедиа, тематический материал, канцелярские принадлежности	словесный, наглядный, практический
Теория, практика	Ориентирование по компасу.	Тематический материал, компас, инструктаж, информационный стенд	словесный, наглядный, практический
Теория, практика	Типографическая подготовка. Ориентирование с помощью карты и компаса.	Дидактический материал, топографическая и географическая карты, топографич.знаки, информац. стенд, канцелярские принадлежности, тематический материал, презентация.	словесный, наглядный, практический
Теория, практика.	Спортивная подготовка туриста.	Нормативы, физподготовка, туристское снаряжение	словесный, наглядный, практический
	Туристское снаряжение.	Тематический материал, информационный стенд, инструктаж, туристское снаряжение, палатки, рюкзак, дидактический материал: игра «Что взять с собой в поход»	словесный, наглядный, практический
	Туристский бивак.	Тематический материал, инструктаж, мультимедиа, инструкционные карты «Нормы расхода продуктов в походе», «Правила хранения продуктов в турпоходах»	словесный, наглядный, практический
	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему.	Тематический материал, инфостенд: «Первая медицинская помощь», «Правила санитарии и гигиены», инструктаж по ТБ	словесный, наглядный, наблюдение
	Поход выходного дня		Экскурсия
216	Всего		

### Календарный учебный график на 2-ой год обучения

Дата	Время проведения	Тема занятия	Кол-во часов			Форма занятий	Место ведения	Форма контроля
			Всего	Теория	Практика			
		<b>СЕНТЯБРЬ</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>8</b>			
03.09	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства.	2	2	-	беседа	кабинет	
04.09	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые.	2	2		лекция с просмотром	Кабинет	
05.09	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	История края, памятные исторические места.	2		2	Лекция с просмотром	Кабинет	
10.09	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Знакомство с картой республики. «Путешествия» по карте.	2		2	Работа с книгой	кабинет	
11.09	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Знатные люди республики.	2	2		Просмотр фотографий	кабинет	
12.09	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Встреча с знаменитыми людьми края.	2		2	Просмотр фотографий	кабинет	
17.09	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Охрана природы. Закон об охране природы.	2	2	-	объяснение	кабинет	
18.09	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края.	2	2		Самостоятельная	кабинет	Стартовое тестирование
19.09	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Проведение краеведческой викторины.	2		2	занятие-игра	кабинет	
24.09	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Правила организации и проведения туристских походов на территории России. Инструкция по организации и	2	2	-	рассказ	кабинет	

25.09	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup> 4 <sup>25</sup> -15 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Определение цели и района похода. Подбор группы. Распределение обязанностей группы. Обязанности командира туристской группы, краеведа, старшего проводника и др.	2	2	-	лекция	кабинет	
26.09	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup> 5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами.	2	2	-	Самостоятельная	кабинет	
		<b>ОКТАБРЬ</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>14</b>			
01.10	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup> 5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Разработка маршрута, составление плана похода, сметы расходов.	2	2		объяснение	кабинет	
02.10	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup> 5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.	2		2	Практическая	кабинет	
03.10	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup> 5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение школьного музея.	2	-	2	беседа	кабинет	
08.10	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup> 5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Организация ночлега в помещении. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в	2	2	-	лекция	кабинет	
09.10	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup> 5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото-и киносъёмок	2	2		объяснение	кабинет	
10.10	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup> 5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.	2		2	наблюдение	Школьный двор	устный опрос
15.10	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup> 5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.						
16.10	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup> 5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Спортивное и краеведческое содержание похода.	2	2	-	объяснение	кабинет	
17.10	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup> 5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка.	2	2		объяснение	кабинет	

18.10	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Поход выходного дня	8	-	8	экскурсия	На местности	
		<b>НОЯБРЬ</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>10</b>			
12.11		Посещение музеев.	8	-	4/4	экскурсия		
13.11	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Правила поведения туристов в лесу, на воде, на склонах. Меры предосторожности при преодолении естественных	2	2	-	лекция	кабинет	
14.11	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Правила поведения туристов на коротких привалах. Работа с картой в пути, разведки на маршруте.	2	-	2	Занятие на местности	Во дворе шко	
19.11	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	История и природа Чечни. 20ч. Географические границы. Этнотерриториальные пределы.	2	2	-	Работа с картой	кабинет	
20.11	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Расселение и численность чеченцев. Региональное деление края.	2	2	-	лекция	Кабинет	
21.11	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Чечня в XIX веке. Взаимоотношения с Россией.	2	2	-	лекция	Кабинет	
26.11	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Национально-освободительное движение народов Чечни	2	2	-	лекция	Кабинет	опрос
27.11	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Выдающиеся деятели Чечни первой половины XIX в.	2	2	-	Работа с литературой	кабинет	
27.11	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Памятники природы и заповедные территории Чечни.	2	2	-	Объяснение с показ	кабинет	
		<b>ДЕКАБРЬ</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>			
03.12	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Развёртывание и свёртывание бивака .	2	-	2	практикум	Во дворе шко	
04.12	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Страховка и самостраховка.	2	2		объяснительно-демон	кабинет	



05.12	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup> 5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимут	2	-	2	практикум на местн	Во дворе шко	зачет
10.12	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup> 5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Подведение итогов похода Обсуждение итогов похода Пропаганда туризма	2	2	-	Беседа	кабинет	
11.12	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup> 5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Просмотр фотоматериалов и подготовка видеофильма	2		2	Мультимедийный	кабинет	
12.12	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup> 5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Составление отчёта о походе, паспорта маршрута	2	2			Кабинет	
17.12	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup> 5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Приведение в порядок и сдача снаряжения	2		2		Кабинет	
18.12	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup> 5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад	2	-	2		Кабинет	
19.12	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup> 5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Поход выходного дня	8	-	8	экскурсия		
		<b>ЯНВАРЬ</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>			
14.01	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup> 5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Поход выходного дня.	8	-	4/4	экскурсия	На местности	
15.01	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup> 5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Оформление туристского уголка, летописи кружка, фотогазеты.	2	-	2	коллективная работ	Кабинет	
16.01	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup> 5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Подготовка выставки о работе кружка.	2		2		Кабинет	
17.01	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup> 5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Обсуждение похода в группе, на совместном собрании.	2	2		дискуссия	Кабинет	
21.01	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup> 5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Оформление документации, заполнение учётных карточек (паспортов туриста), награждение участников.	2		2		Кабинет	

22.01	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Стороны горизонта.	2	2		объяснение с демонстрацией	Кабинет	
23.01	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Устройство компаса Адрианова.	2		2	практикум	Кабинет	
24.01	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Пользование компасом в походе.	2	2		инструктаж	Во дворе школы	
04.02	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Азимут.	2		2	лекция	кабинет	
		<b>ФЕВРАЛЬ</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>			
05.02	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертёж).	2	-	2	практикум на местности	Во дворе школы	
06.02	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Определение сторон горизонта с помощью компаса	2	2		объяснение .демонстра	Кабинет	
11.02	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Определение сторон горизонта по небесным светилам, местным признакам.	2		2		Во дворе школы	
12.02	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка).	2	-	2	занятие на местности	Во дворе школы	
13.02	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Топографическая подготовка. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической	2	2		игра	кабинет	зачет
18.02	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.	2	2		объяснение .демонстра	кабинет	промежуточные тесты
19.02	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Пользование линейным и числовыми масштабами.	2		2	практикум	Кабинет	



		<b>АПРЕЛЬ</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>			
08.04	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявление ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.	2	2	-	беседа	Кабинет	
09.04	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские	2	-	2	спорт. тренировки	Спортзал	
10.04	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Беговые тренировки. Нормативы юношеских разрядов по туризму.	2	-	2	спорт. тренировки	спортзал	
15.04	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Туристское снаряжение. Групповое снаряжение туристов, личное и специальное снаряжение туристов. Уход за снаряжением и его	2	2	-	лекция с просмотром	Кабинет	Выполнен
16.04	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешехода, требования к каждому предмету.	2	2	-	игровое занятие	Кабинет	
17.04	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке.	2	-	2	просмотр презентации	Кабинет	
22.04	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Правила укладки рюкзака. Укладка рюкзака. Проведение игры: «Что взять с собой в поход».	2	-	2	игровое занятие	Во дворе школы	
23.04	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Страховка и самостраховка.	2	-	2	презентации	кабинет	
24.04		Поход выходного дня.	8	-	4/4	экскурсия		
		<b>МАЙ</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>10</b>			
06.05	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.	2	2	-	лекция	кабинет	
07.05	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развёртывание и свёртывание бивака).	2	-	2	инструктаж объяснение	кабинет	
08.05	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Охрана природы.	2	2	-	объяснение просмотром	Кабинет	

13.05	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Питание в походе. Примерный набор продуктов питания для туристского похода.	2	2	-	лекция	Кабинет	
14.05	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. 8ч. Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде,	2	2	-	лекция	Кабинет	конкурс
15.05	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.	2	2	-	объяснение	Кабинет	
20.05	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Оказание первой	2	2	-	объяснение	Кабинет	
21.05	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений на карту, фотографирование, ведение записей,	2	2	-	наблюдение	Кабинет	практикум
22.05	5 <sup>10</sup> 13 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	Поход выходного дня Часы походов распределены по месяцам	8	-	4/4	экскурсия		итоговое тест
<b>ИТОГО:</b>			<b>216</b>	<b>88</b>	<b>128</b>			

### Литература для педагога:

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы, «ГУРИЯ» ЗУГДИДИ 1992.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.
3. Бардин К. В., Азбука туризма (О технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. Издание 2-е, исправ. и доп. - М.: «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1981.
4. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. Мн.,2002 г.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – 2-е изд.- М.: Профиздат, 1990.
6. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М.,
7. Спортивное ориентирование/Программы для системы дополнительного образования детей/ М.: ЦДЮТур, 1999.
8. Тыкуп В.И. Спортивное ориентирование. М. – Просвещение, 1990.
9. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия. – М., 1983.
10. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997
11. «Школа жизни – окружающий мир» (Сборник методических материалов). – М., 2004г.

### Литература для детей и родителей

1. Бардин К.В.. Азбука туризма. – М., 1981. 1983.
2. Исаев А. «Если хочешь быть здоров» -1990.
3. Юньев И.С. «Краеведение и туризм».- М., 1994.
4. Константинов Ю.С. «Словарь юного туриста» .
5. Кодыш Э.Н.. Туристические слеты и соревнования. – М., 1984.
6. Остапец А.А.. В походе юные. – М., 1978.
7. Титова В.В.. Туристско-краеведческие кружки в школе. – М., 1988.
8. Штюмер Ю.А. «Краткий справочник туриста», - М., 1985.