

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ТУРИЗМА  
И КРАЕВЕДЕНИЯ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД САЛАВАТ  
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Рекомендована решением  
методического совета  
протокол № 1  
от 28 08 2019г.



УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МАУ ДО ДООЦТК, г. Салавата  
№ 87 от «02» 09 2019г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Туристский минимум»

Возраст детей: 10 – 15 лет  
Срок реализации: 1 год

Составила:  
Переверзева Гюзель Васильевна,  
педагог дополнительного образования

Салават, 2019

1

**Пояснительная записка**

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Данная программа является начальным уровнем подготовки к занятиям в объединениях по различным видам туризма.

В основу создания программы положены следующие педагогические идеи и принципы:

- гуманизация общества;
- осуществление целостного подхода к воспитанию;
- соответствие содержания возрастным особенностям детей;
- формирование социально приемлемых интересов и потребностей детей.

Программа рассчитана на 140 учебных часов, с нагрузкой 4 часа в неделю.

*Цель программы* – помочь ребёнку сделать осознанный выбор, более четко определиться в своих симпатиях, увлечениях, определить свои силы и возможности.

Программа предусматривает решение следующих основных *задач*:

– в области образования: расширение и углубление знаний, дополняющих школьную программу, приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом, приобретение начальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной помощи;

– в области воспитания: содействие гармоничное развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей, формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств, гуманное отношение к окружающей среде, выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе;

– в области физической подготовки: физическое совершенствование – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями.

Исходя из целей и задач, сформулированных в программе, используются следующие методы и формы работы:

– поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа детей с выполнением различных заданий в походах);

– метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях;

– метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы;

– метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Условиями для реализации поставленных задач являются: наличие квалифицированных педагогов, имеющих опыт проведения туристских походов, соревнований, экскурсий и т.д.; взаимосвязь теории с практической работой; наличие достаточного количества туристского снаряжения; финансирование учебных мероприятий.

В программу включены зачетные походы выходного дня.

Рекомендуемая нагрузка при различных формах проведения занятий:

теоретические занятия в помещениях - до 2-х часов;

практические занятия в помещениях - до 3-х часов;

практические занятия на местности - до 4-х часов.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Организация и проведение похода, путешествия. Обеспечение безопасности	6	2	4
3.	Ориентирование в походе	10	4	6
4.	Туристское снаряжение	10	4	6
5.	Туристский быт	8	2	6
6.	Гигиена туриста. Доврачебная помощь	8	2	6
7.	Техника преодоления препятствий	16	-	16
8.	Краеведение	10	6	4
9.	Туристско-краеведческие экскурсии, соревнования, конференции, конкурсы	24	-	24
10.	Основы безопасности жизнедеятельности	8	4	4
11.	Общefизическая подготовка	1	-	13
12.	Походы выходного дня.	24	-	24
	<b>ИТОГО</b>	<b>140</b>	<b>26</b>	<b>114</b>

## Содержание программы

### Тема 1. Вводное занятие

Беседа о туризме, работе объединения, знакомство с программой. Виды туризма: пеший, водный, спелео и т.д., их особенности. Показ фотографий, слайдов.

### Тема 2. Организация и проведение похода, путешествия. Обеспечение безопасности

Движение по маршруту. Нормы переходов. Темп, режим. Движение по различным видам местности: по равнине, сильно пересеченной, в лесу.

Движение по различным видам склонов (лесистым, травянистым, каменистым), движение по заболоченной местности. Водные преграды. Техника преодоления естественных препятствий. Меры предосторожности. Страховка и самостраховка. Основы безопасности. Основные причины возникновения опасностей: дисциплина туристов, плохая подготовка похода, климатические условия. Меры предупреждения опасности. Правила поведения туристов в лесу, на воде, при преодолении естественных препятствий. Сигналы бедствия.

*Практические занятия.* Преодоление естественных препятствий: подъемы, спуски по различным склонам. Страховка, самостраховка.

### **Тема 3. Ориентирование в походе**

Устройство и типы компаса. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута как угла на местности и карте. Определение азимута на ориентир, движение по азимуту.

Масштаб. Виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Топографические знаки.

Определение расстояния по карте. Определение крутизны склона по карте.

*Практические занятия.* Ориентирование по сторонам горизонта, по местным предметам. Ориентирование карты по компасу. Определение расстояния и крутизны склона. Расчет километража маршрута по карте. Определение топографических знаков.

### **Тема 4. Туристское снаряжение**

Общетуристское снаряжение. Групповое, личное, специальное. Требование к снаряжению: легкость, прочность, удобство в пользовании. Уход за снаряжением и его ремонт.

*Практические занятия.* Укладка рюкзака. Правила пользования специальным снаряжением.

### **Тема 5. Туристский быт**

Требования к месту: дрова, вода, сухая поляна, безопасность. Планирование лагеря. Распределение обязанностей между участниками похода. Типы костров и их назначение. Костровое хозяйство.

Питание в походе. Калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания.

Упаковка и переноска продуктов. Составление меню и раскладки продуктов.

*Практические занятия.* Расчет продуктов питания для походов выходного дня.

### **Тема 6. Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь**

Личная гигиена туриста: обувь, уход за ногами и обувью во время похода.

Гигиенические требования к одежде, к жилищу, посуде туриста. Предупреждение охлаждений и обморожений в походе.

Содержание походной аптечки и доврачебная помощь пострадавшему. Виды и способы транспортировки пострадавшего.

*Практические занятия.* Оказание доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего различными способами.

## **Тема 7. Техника преодоления препятствий**

*Практические занятия.* Отработка в помещении и на местности различных технических приемов. Преодоление препятствий.

## **Тема 8. Краеведение**

Башкортостан: его природные особенности, история, административное деление. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. Туристские возможности Башкортостана, обзор экскурсионных объектов, музеи.

История города Салавата.

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

*Практические занятия.* Знакомство с картой своего края. Проведение краеведческих викторин.

## **Тема 9. Туристско-краеведческие экскурсии, соревнования, конференции, конкурсы**

*Практические занятия.* Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов. Экскурсии на предприятия, в учреждения и организации. Выступление в соревнованиях, конференциях, конкурсах.

## **Тема 10. Основы безопасности жизнедеятельности**

Личная безопасность в повседневной жизни. Безопасность на дорогах и на транспорте. Опасные ситуации социального характера.

*Практические занятия.* Экскурсия в пожарную часть, ОМВД.

## **Тема 11. Общефизическая подготовка**

Основные задачи общей физической подготовки. Требования к физической подготовке.

*Практические занятия.* Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: перестрелка, баскетбол, футбол, волейбол. Плавание.

## **Тема 12. Походы выходного дня**

*Практические занятия.* Участие в походах выходного дня.

## Методика проведения итоговой аттестации

Итоговый контроль призван определить конечные результаты обучения.

Тесты, применяемые для контроля теоретических знаний, представляют собой задания с готовыми ответами, один из которых правильный.

Практический контроль применяется для выявления умений и навыков практической работы.

Оценка практических умений и навыков включает в себя:

- участие в практических занятиях;
- участие в походах выходного дня.

<b>Теория</b>	Баллы (кол-во правильных ответов)	10 баллов
<b>Практика</b>	участие в практических занятиях	1 балл (за каждое)
	участие в прогулках, походах выходного дня	2 балла (за каждый)

### I. Теория (тесты)

#### 1. Как определить какой берег реки правый?

1. Встать лицом по течению реки: справ будет правый берег
2. Встать лицом против течения реки: справ будет правый берег
3. Встать лицом по направлению движения: справа будет правый берег

#### 2. По крутым травянистым склонам передвигаются:

1. прямо по склону
2. траверсом
3. не имеет значение

#### 3. Красная стрелка компаса всегда указывает на:

- 1 север
2. юг
3. восток

#### 4. Масштаб карты 1:15000, сколько в см. метров?

1. 15 метров
2. 150 метров
3. 1500 метров

#### 5. Что не относится к групповому туристскому снаряжению?

1. Палатка
2. Спальник
3. Котелок

**6. Что не относится к личному туристскому снаряжению?**

1. Спальник
2. Рюкзак
- 3. Топор**

**7. Не применяют для разжигания костра:**

1. Сухую траву
2. Таблетки сухого горючего
- 3. Легковоспламеняющиеся вещества**

**8. К световым кострам относятся:**

1. Таежный
- 2. Пионерский**
3. Колодец.

**9. Для обеззараживания воды всыпьте в нее несколько кристаллов:**

1. Соли
2. Соды
- 3. Марганцовки**

**10. После спасения пострадавшего, провалившегося под лед необходимо:**

1. развести костер и дать горячего питья
- 2. быстро переодеть в сухую одежду, развести костер и дать горячего питья**
3. напоить горячим, чаем, дать снотворное

**Оценка практических умений и навыков**

№ п/п	Фамилия имя	Участие в практических занятиях	Участие в прогулках, походах выходного дня	Сумма баллов	Мах по группе	%	Уровень практических навыков  Высокий уровень – 80-100%; Средний уровень – 40-79%; Низкий уровень – менее 40%



## Список использованной литературы

1. Волков П. Спортивные походы в горах. - М.: Физкультура и спорт. 1974.
2. Долженко Г. История туризма в дореволюционной России и СССР. Ростов: Издательство Ростовского университета, 1988.
3. Краеведение. Справочник путешественника краеведа. / Под ред. С. Обручева. Т. 1-2. — М.: Государственное издательство географической литературы, 1950.
4. Куприн А. - Слово о карте. - М.: Недра, 1987.
5. Медицинский справочник тренера. - М.: Физкультура и спорт, 198. Гигиена и самоконтроль туриста: Методические рекомендации - М • Турист, 1980.
6. Методические разработки ЦДЮТиЭ. Берман, Юный турист. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
7. Н.Коваленко А Приключения путеводной стрелки. - М.: Мысль, 1991. 15.Мельчуков А. В мире ориентиров. - М: Недра, 1986.
8. Организация и проведение слетов и соревнований по пешеходному туризму. Методические рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист». 1983.
9. Остапец А. На маршруте туристы-следопыты. - М.: Просвещение, 1987. Топография и ориентирование.
10. Питание в туристском путешествии. - МЛ: Профиздат, 1987. Организация и проведение спортивного туристского похода. \Т: Турист, 1986.
11. Подготовка и проведение похода, организация бивака, приготовление пищи, туристская группа в походе, обеспечение безопасности. Евтушенко А. Организация, подготовка и проведение походов выходного дня. Методическая разработка. Попчиковский В. Организация и проведение туристских походов. - М.: Профиздат, 1987.
12. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
13. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации -М.: Турист. 1989.
14. Спутник альпиниста. - М.: Физкультура и спорт, 1970.
15. Стрижсв А. Туристу о природе. - М.: Профиздат. 1986. 8.6- Методические разработки ЦДЮТиЭ.
16. Туризм в школе. - М: Физкультура и спорт, 1983. 3. Опыт работы ЦДЮТиЭ.
17. Тыкул В. Спортивное ориентирование. - М: Просвещение. 1990.
18. Шальков Ю. Здоровье туриста. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
19. Энциклопедия туриста. / Под ред. Е. Гамм - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. 2. Из истории развития туризма и альпинизма.