



муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Новосибирска  
«Центр дополнительного образования «Лад»

Утверждена на заседании  
протокол № 1 от 17.09.2019 г.  
Директор Т.А. Хащенко



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ОБЪЕДИНЕНИЕ "ЭКСТРИМ"

Срок реализации – 2 года,  
возраст учащихся (14-18 лет)

Составитель программы:  
Гулей Олег Юрьевич,  
педагог дополнительного образования

город Новосибирск



## СОДЕРЖАНИЕ:

|  |    |
|--|----|
| Пояснительная записка.....                       | 4  |
| Учебный план.....                                | 5  |
| Учебно-тематический план 1-го года обучения..... | 5  |
| Описание базовых тем 1-го года обучения .....    | 7  |
| Учебно-тематический план 2-го года обучения..... | 8  |
| Описание базовых тем 2-го года обучения .....    | 10 |
| Методическое обеспечение программы.....          | 10 |
| Используемая литература.....                     | 13 |
| Приложения .....                                 | 14 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Занятия туризмом являются эффективным средством физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни на маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно для здоровьесбережения подрастающего поколения. Обучение туризму предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика походов, топография и ориентирование, организация туристского быта, физиология и медицина, экология, краеведение, что позволяет формировать экологическое мышление обучающихся, создает условия для их самоопределения, формирования общей культуры.

Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов.

Количество обучающихся в группах первого года обучения – 12-15 человек, что удовлетворяет требованиям к числу участников пеших походов первой сложности, определенным инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций, экскурсий с обучающимися Российской Федерации (приложение № 1 к приказу № 293 от 19.03.92г. Министерства образования Российской Федерации) и Уставу ЦВР «Лад».

### **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:**

Развитие потенциальных способностей подростка: укрепление здоровья, приобретение личного социального опыта, позволяющих адаптироваться к изменяющимся условиям социальной жизни.

### **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

- ✓ развитие творческих способностей обучающихся;
- ✓ развитие способностей обучающихся быстро адаптироваться в различных условиях окружающей среды и грамотно действовать в экстремальных условиях;
- ✓ привитие интереса к занятиям спортом, укрепление здоровья;
- ✓ овладение знаниями и умениями, необходимыми для занятий туризмом;
- ✓ воспитание бережного отношения к природе.

### **РЕЖИМ РАБОТЫ:**

Группы 1, 2 года обучения из расчёта 4 часа в неделю (144 часов в год).

Срок реализации программы – 2 года, возраст обучающихся (14-18 лет).

В результате проведения всего комплекса занятий, предусмотренного в рамках настоящей программы, обучающиеся способны воспроизводить, развивать и получать новые знания.

### **Выпускник должен:**

- приобрести знания и навыки в области гигиены, закаливания, оказания первой медицинской помощи, самостоятельных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья;
- иметь внутреннюю культуру, культуру общения, выдержку, вежливость, ответственность перед друзьями;
- освоить навыки и умения туризма и краеведения в рамках образовательной программы.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п         | Наименование базовых тем                           | I год обучения |           | II год обучения |           |
|---------------|--|----------------|-----------|-----------------|-----------|
|               |  | теория         | практика  | теория          | практика  |
| 1             | Краеведение и работа в туристском походе           | 12             | 12        | 12              | 12        |
| 2             | Туристское снаряжение                              | 4              | 6         | 4               | 8         |
| 3             | Организация походной группы                        | 5              | 5         | 5               | 5         |
| 4             | Ориентирование и топография                        | 9              | 27        | 9               | 31        |
| 5             | Техника преодоления препятствий                    | 2              | 8         | 2               | 10        |
| 6             | Привалы и биваки                                   | 5              | 7         | 5               | 9         |
| 7             | Питание в походе                                   | 3              | 5         | 3               | 7         |
| 8             | Гигиена и первая медицинская помощь (ПМП) в походе | 9              | 11        | 9               | 13        |
| 9             | Физическая подготовка туриста                      | 1              | 13        | ----            | ----      |
| <b>ИТОГО:</b> |  | <b>50</b>      | <b>94</b> | <b>49</b>       | <b>95</b> |
|               |  | <b>144</b>     |           | <b>144</b>      |           |

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

(4 часа в неделю)

#### ЗАДАЧИ:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- развитие основных специальных физических качеств;
- освоение основных технических приемов;
- воспитание нравственных качеств.

| № п/п    | Наименование базовых тем   | I год обучения |          |
|----------|--|----------------|----------|
|          |  | теория         | практика |
| <b>1</b> | <b>Краеведение и работа в туристском походе (24 часа):</b>                     |                |          |
|          | – организационное занятие, правила поведения на занятиях и ТБ;                 | 2              |          |
|          | – история развития туризма в стране  | 2              |          |
|          | – физико-географическое строение Новосибирской области и города Новосибирска;  | 1              | 1        |
|          | – флора Новосибирской области, характерные особенности лесостепной зоны;       | 1              | 1        |
|          | – фауна Новосибирской области: пути миграции животных, птиц; оседлые животные; | 1              | 1        |
|          | – климатические особенности Новосибирской области;                             | 1              | 1        |
|          | – история освоения Новосибирской области;                                      | 1              | 1        |
|          | – исторические места Новосибирской области;                                    | 1              | 1        |
|          | – памятники архитектуры города Новосибирска;                                   | 1              | 3        |
|          | – природные памятники и заповедники Новосибирской области;                     | 1              | 1        |

|          |  |   |   |
|----------|--|---|---|
|          | – общая физическая подготовка  |   | 2 |
| <b>2</b> | <b>Туристское снаряжение (10 часов)</b>                              |   |   |
|          | – снаряжение туристской группы;                                      | 1 | 1 |
|          | – личное снаряжение туриста;   | 1 | 1 |
|          | – костровое оборудование;  | 1 | 1 |
|          | – техника безопасности   | 1 | 1 |
|          | – общая физическая подготовка  |   | 2 |
| <b>3</b> | <b>Организация походной группы (10 часов)</b>                        |   |   |
|          | – создание туристской группы, требования к подбору группы.           | 1 | 1 |
|          | – морально-психологический климат в группе;                          | 1 | 1 |
|          | – распределение обязанностей в группе;                               | 1 | 1 |
|          | – физическая подготовка туриста;                                     | 1 | 1 |
|          | – техника безопасности в походе                                      | 1 | 1 |
| <b>4</b> | <b>Ориентирование и топография (36 часов)</b>                        |   |   |
|          | – стороны света, способы их определения;                             | 1 | 3 |
|          | – план, схема и карта местности;                                     | 1 | 3 |
|          | – топографическая карта, условные обозначения;                       | 1 | 3 |
|          | – линейные и точечные ориентиры;                                     | 1 | 3 |
|          | – компас, сектант, буссоль и курвиметр;                              | 1 | 3 |
|          | – местные природные ориентиры;                                       | 1 | 3 |
|          | – ориентирование по солнцу, компасу;                                 | 1 | 3 |
|          | – определение расстояния по карте;                                   | 1 | 3 |
|          | – определение местонахождения на местности по карте                  | 1 | 1 |
|          | – общая физическая подготовка  |   | 2 |
| <b>5</b> | <b>Техника преодоления препятствий (10 часов)</b>                    |   |   |
|          | – техника преодоления заболоченных участков;                         | 1 | 3 |
|          | – техника преодоления водных преград                                 | 1 | 3 |
|          | – общая физическая подготовка  |   | 2 |
| <b>6</b> | <b>Привалы и биваки (12 часов)</b>                                   |   |   |
|          | – выбор места для привалов и биваков;                                | 1 | 1 |
|          | – типы костров, разведение костров;                                  | 1 | 1 |
|          | – приготовление походной пищи;                                       | 1 | 1 |
|          | – строительство временного жилища;                                   | 1 | 1 |
|          | – установка палатки;   | 1 | 1 |
|          | – общая физическая подготовка  |   | 2 |
| <b>7</b> | <b>Питание в походе (8 часов)</b>                                    |   |   |
|          | – учет расходования продуктов;                                       | 1 | 1 |
|          | – приготовление первых блюд;   | 1 | 1 |
|          | – приготовление вторых блюд  | 1 | 1 |
|          | – общая физическая подготовка  |   | 2 |
| <b>8</b> | <b>Гигиена и первая медицинская помощь (ПМП) в походе (20 часов)</b> |   |   |
|          | – защита и профилактический осмотр на предмет клещей;                | 1 | 1 |
|          | – ПМП при кровотечениях;   | 2 | 2 |

|                              |  |                 |                |
|------------------------------|--|-----------------|----------------|
|                              | – ПМП при вывихах и растяжениях;                 | 2               | 2              |
|                              | – ПМП при переломах;                             | 2               | 2              |
|                              | – ПМП при обморожениях и ожогах                  | 2               | 2              |
|                              | – общая физическая подготовка                    |                 | 2              |
| <b>9</b>                     | <b>Физическая подготовка туриста (14 часов)</b>  |                 |                |
|                              | – упражнения на ловкость                         |                 | 2              |
|                              | – упражнения на силу                             |                 | 2              |
|                              | – упражнения на выносливость                     |                 | 2              |
|                              | – преодоление туристической полосы препятствий   |                 | 2              |
|                              | – специальная подготовка к летнему пешему походу | 1               | 5              |
| <b>ИТОГО: 144 часа в год</b> |  | <b>50 часов</b> | <b>94 часа</b> |

### ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

После первого года обучения обучающиеся должны:

- ✓ знать технику безопасности;
- ✓ уметь подбирать необходимое личное снаряжение, обувь и одежду;
- ✓ изготавливать, сохранять и поддерживать в исправном виде туристическое снаряжение;
- ✓ уметь подбирать место для привала в лесу, разжигать костер в любых погодных условиях, готовить пищу в полевых условиях;
- ✓ усвоить условные топографические знаки и получить начальные навыки чтения карты, научиться ориентироваться на местности;
- ✓ уметь оказывать первую доврачебную помощь: обрабатывать рану, накладывать повязку, шину, транспортировать заболевшего до ближайшего медицинского пункта.

### ОПИСАНИЕ БАЗОВЫХ ТЕМ

**1. Краеведение и работа в туристском походе.** Правила техники безопасности на занятиях, в походах. Истоки туризма. Организованный и самодеятельный туризм. Виды туризма. Географическое положение, особенности Новосибирской области. Своеобразие флоры и фауны. Памятники культуры, архитектуры, заповедники. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

**2. Туристское снаряжение.** Одежда и снаряжение туриста. Групповое и личное снаряжение, требования к нему. Правила укладки рюкзака.

**3. Организация походной группы.** План подготовки к походу. Распределение обязанностей в группе. Знакомство с инструкцией по организации и проведению походов, экспедиций. Техника безопасности в походе.

**4. Ориентирование и топография.** Карта географическая и топографическая. Масштаб линейный и численный. Рельеф и горизонтали. Основные условные знаки. Туристский компас. Ориентирование карты по компасу. Определение сторон горизонта по солнцу, компасу, местным предметам. Снятие азимута. Движение по азимуту.

**5. Техника преодоления препятствий.** Препятствия в пешем походе 1-3 сложности. Рациональная техника ходьбы. Приемы преодоления невысоких препятствий. Приемы передвижения на подъемах и спусках по травянистым и лесным пологим склонам. Преодоление водных и легкопроходимых заболоченных участков.

**6. Привалы и биваки.** Выбор места бивака. Последовательность бивачных работ. Установка и снятие палатки. Обращение с топором и пилой. Разведение костра. Основные

типы костров для приготовления пищи. Организация ночлега в палатке. Экология и бивачные работы.

**7. Питание в походе.** Составление меню. Подбор и упаковка продуктов. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Учет расходования продуктов. Приготовление пищи на костре в походных условиях.

**8. Гигиена и первая медицинская помощь (ПМП) в походе.** Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в городских условиях и походе. Умывание, закаливание. Простейшие Способы предупреждения потертостей, тепловых и солнечных ударов, ожогов, обморожений. Профилактика заболеваний. Первая доврачебная помощь при ожогах, повреждениях кожного покрова, кровотечениях, растяжении связок, вывихе, обморожении, отравлении. Основные способы транспортировки пострадавшего.

**9. Физическая подготовка туриста.** Необходимость физической подготовки. Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка и тренировки. Общеразвивающие упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута. Консультации для участников. Осмотр врача.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (4 часа в неделю)

### ЗАДАЧИ:

- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- совершенствование навыков и приемов;
- обучение тактическим действиям;
- воспитание нравственных и личностных качеств.

| №<br>п/п | Наименование<br>базовых тем  | I I год обучения |          |
|----------|--|------------------|----------|
|          |  | теория           | практика |
| <b>1</b> | <b>Краеведение и работа в туристском походе (24 часа):</b>                     |                  |          |
|          | – организационное занятие, правила поведения на занятиях и ТБ;                 | 2                |          |
|          | – история развития туризма в стране  | 2                |          |
|          | – физико-географическое строение Новосибирской области и города Новосибирска;  | 1                | 1        |
|          | – флора Новосибирской области, характерные особенности лесостепной зоны;       | 1                | 1        |
|          | – фауна Новосибирской области: пути миграции животных, птиц; оседлые животные; | 1                | 1        |
|          | – климатические особенности Новосибирской области;                             | 1                | 1        |
|          | – история освоения Новосибирской области;                                      | 1                | 1        |
|          | – исторические места Новосибирской области;                                    | 1                | 1        |
|          | – памятники архитектуры города Новосибирска;                                   | 1                | 3        |
|          | – природные памятники и заповедники Новосибирской области;                     | 1                | 1        |
|          | – общая физическая подготовка  |                  | 2        |
| <b>2</b> | <b>Туристское снаряжение (12 часов)</b>  |                  |          |



|          |   |   |   |
|----------|---|---|---|
|          | – снаряжение туристской группы;                                     | 1 | 1 |
|          | – личное снаряжение туриста;  | 1 | 1 |
|          | – костровое оборудование;   | 1 | 1 |
|          | – техника безопасности  | 1 | 1 |
|          | – общая физическая подготовка                                       |   | 4 |
| <b>3</b> | <b>Организация походной группы (10 часов)</b>                       |   |   |
|          | – создание туристской группы, требования к подбору группы.          | 1 | 1 |
|          | – морально-психологический климат в группе;                         | 1 | 1 |
|          | – распределение обязанностей в группе;                              | 1 | 1 |
|          | – физическая подготовка туриста;                                    | 1 | 1 |
|          | – техника безопасности походе                                       | 1 | 1 |
| <b>4</b> | <b>Ориентирование и топография (40 часов)</b>                       |   |   |
|          | – стороны света, способы их определения;                            | 1 | 3 |
|          | – план, схема и карта местности;                                    | 1 | 3 |
|          | – топографическая карта, условные обозначения;                      | 1 | 3 |
|          | – линейные и точечные ориентиры;                                    | 1 | 3 |
|          | – компас, сектант, буссоль и курвиметр;                             | 1 | 3 |
|          | – местные природные ориентиры;                                      | 1 | 3 |
|          | – ориентирование по солнцу, компасу;                                | 1 | 3 |
|          | – определение расстояния по карте;                                  | 1 | 3 |
|          | – определение местонахождения на местности по карте                 | 1 | 3 |
|          | – общая физическая подготовка                                       |   | 4 |
| <b>5</b> | <b>Техника преодоления препятствий (12 часов)</b>                   |   |   |
|          | – техника преодоления заболоченных участков;                        | 1 | 3 |
|          | – техника преодоления водных преград                                | 1 | 3 |
|          | – общая физическая подготовка                                       |   | 4 |
| <b>6</b> | <b>Привалы и биваки (14 часов)</b>                                  |   |   |
|          | – выбор места для привалов и биваков;                               | 1 | 1 |
|          | – типы костров, разведение костров;                                 | 1 | 1 |
|          | – приготовление походной пищи;                                      | 1 | 1 |
|          | – строительство временного жилища;                                  | 1 | 1 |
|          | – установка палатки;  | 1 | 1 |
|          | – общая физическая подготовка                                       |   | 4 |
| <b>7</b> | <b>Питание в походе (10 часов)</b>                                  |   |   |
|          | – учет расходования продуктов;                                      | 1 | 1 |
|          | – приготовление первых блюд;  | 1 | 1 |
|          | – приготовление вторых блюд   | 1 | 1 |
|          | – общая физическая подготовка                                       |   | 4 |
| <b>8</b> | <b>Гигиена и первая медицинская помощь (ПМП) в походе (22 часа)</b> |   |   |
|          | – защита и профилактический осмотр на предмет клещей;               | 1 | 1 |
|          | – ПМП при кровотечениях;  | 2 | 2 |
|          | – ПМП при вывихах и растяжениях;                                    | 2 | 2 |
|          | – ПМП при переломах;  | 2 | 2 |

|                              |                                 |                 |                 |
|------------------------------|---------------------------------|-----------------|-----------------|
|                              | – ПМП при обморожениях и ожогах | 2               | 2               |
|                              | – общая физическая подготовка   |                 | 4               |
| <b>ИТОГО: 144 часа в год</b> |                                 | <b>49 часов</b> | <b>95 часов</b> |

## ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

После второго года обучения обучающиеся должны:

- ✓ знать технику безопасности;
- ✓ знать о функциональных возможностях организма;
- ✓ обладать определенным набором навыков и приемов;
- ✓ уметь использовать тактические приемы.

## ОПИСАНИЕ БАЗОВЫХ ТЕМ

- 1. Краеведение и работа в туристском походе.** Правила техники безопасности на занятиях, в походах. История развития самостоятельного туризма в России. Современные возможности туризма.
- 2. Туристское снаряжение.** Одежда и снаряжение туриста. Групповое и личное снаряжение, требования к нему. Ремонтный набор. Ремонт снаряжения.
- 3. Организация походной группы.** Выбор района и времени похода. Распределение обязанностей. Сбор сведений о районе похода. Разработка отдельных этапов маршрута и календарного плана их прохождения.
- 4. Ориентирование и топография.** Изучение рельефа по карте. Описание и оценка по карте выбранного маршрута движения. Определение рационального маршрута по карте. Определение точки стояния на карте для восстановления ориентировки. Составление схем и глазомерных набросков плана местности.
- 5. Техника преодоления препятствий.** Локальные и протяженные препятствия. Общая характеристика естественных препятствий в пеших походах. Техника движения в различных условиях. Категории трудности перевалов.
- 6. Привалы и биваки.** Использование привалов и биваков для организации разведок. Типы и виды костров, их применение в зависимости от назначения и условий. Разжигание костра в сложных метеоусловиях. Газовые горелки, правила пользования. Соблюдение правил экологической безопасности на привалах и биваках.
- 7. Питание в походе.** Калорийность пищи. Водно-солевой режим. Составление меню и раскладки для походов. Подбор и упаковка продуктов. Учет расходов продуктов. Пополнение пищевых запасов в пути.
- 8. Гигиена и первая медицинская помощь (ПМП) в походе.** Примерный состав медицинской аптечки, название и количество средств. Упаковка и транспортировка аптечки. Первая медицинская помощь при травмах, заболеваниях, транспортировка пострадавшего.

## ТЕХНОЛОГИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по физической культуре и спорту, истории развития туризма, общей гигиене туриста, о врачебном контроле и самоконтроле, о первой медицинской помощи, об инвентаре, технике безопасности. Теоретические занятия даются блоками. Сообщение знаний организуется в форме бесед (групповых и индивидуальных).

В целях реализации образовательной программы используются принципы: *сознательности и активности*. Творческое отношение к обучению – неперемное условие, которое ускоряет процесс подготовки. Здесь очень важно:

- создать в процессе занятий обстановку для развития познавательной деятельности обучающихся;

- обучить общению и выявлению существенных признаков игровой обстановки;
- поощрять активное действие и выбор точных решений;
- строить обучение таким образом, что бы в изучении были логическая связь и последовательность;
- воспитывать способность анализировать обстановку, определяя личное участие в ней;
- совершенствовать основы методики спортивной тренировки;
- поощрять занимающихся за самостоятельность, привлекать их в качестве судей, помощников тренера;
- учить вести дневные тренировки.

Этот принцип требует глубокого проникновения в процессы осмысливания ребенком задач учебно-тренировочного процесса.

#### Принцип наглядности.

Правильное представление позволяет быстрее овладеть изучаемым материалом, более ярко продемонстрировать различные стороны движений в игровой ситуации. Средства реализации этого принципа: различные виды показа, наглядные пособия, посещение соревнований различного уровня.

#### Принцип доступности и индивидуализации.

Всякое обучение успешно, когда поставленная задача посильна. Средства реализации: учет состояния здоровья, уровня общей и специальной подготовки, степени развития двигательных качеств, возраста, пола; наблюдение и изучение индивидуальных особенностей.

#### Принцип прочности и прогрессирувания.

Не закрепив изученный материал, нельзя двигаться дальше, в тоже время прогресса не будет, если не повышать нагрузки; обновлять и усложнять упражнения. Средства реализации: упражнения и их последовательное усложнение, правильная дозировка, своевременный переход к более сложным вариантам, планомерное сочетание чередования работы и отдыха.

Регулярные проверки знаний и навыков занимающихся с помощью контрольных упражнений, тестов.

В процессе занятий методы воспитания психологических и морально-волевых качеств составляют особую группу, с их помощью оказывается непосредственное влияние на формирование личности воспитанников, их нравственных позиций и мировоззрения.

Метод убеждения и разъяснения позволяет формировать у обучающихся умение правильно оценивать свои поступки, помогает становлению его нравственных убеждений.

Метод поощрения помогает формировать привычку к положительному поведению и добросовестному отношению к изучаемому материалу; в качестве поощрения используются одобрение, публичная похвала, награждение призом, грамотой, аплодисментами.

Метод группового воздействия оказывает исключительное влияние на формирование личности.

Самостоятельное выполнение заданий используются как метод воспитания дисциплинированности, настойчивости, ответственности за порученное дело.

Метод ситуационной тренировки воспитывает нужные реакции и формы поведения в походе.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### Создание материально-технического обеспечения:

- помещения, соответствующие санитарно-гигиеническим нормам, для организации учебного процесса;
- наличие технических средств обучения, материальное оснащение и оформление кабинета и спортивного зала;
- наличие полевых учебных баз;
- организация средств для поощрения обучающихся.

### Работа с родителями.

Большое внимание в процессе работы объединения уделяется работе с родителями. Для успешной деятельности необходимо выполнение следующих мероприятий:

- личное знакомство с родителями и выявление психологического климата;
- привлечение родителей к оформлению и материально-техническому оснащению объединения;
- организация лектория для родителей с привлечением специалистов;
- привлечение родителей как специалистов к организационно-воспитательному процессу объединения: проведение праздников, лекций, бесед и экскурсий;
- проведение семейных совместных праздников;
- информирование о делах объединения, летнем отдыхе.

### **ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Для диагностики образовательного процесса используются следующие методы:

- наблюдение за развитием обучающихся;
- итоговый зачет по разделам в виде игры «Вопрос-ответ»;
- беседа;
- опросники

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:**

1. Бергман А.Е. «Юный турист». Азбука спорта. – М., 1988
2. Болдырев Н.И., Гончаров Н.К. Педагогика. «Просвещение», 1986.
3. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения. – М., 1996
4. Крутецкий В.А. Психология. – М., «Просвещение», 1986
5. Куприн А.М. «Умение ориентироваться на местности». – М., 1972
6. Мельчуков А.Е. «В мире ориентиров», Медра, 1986.
7. Новосибирск – 100: хроника в фотографиях, Новосибирск, 1993
8. Новосибирск – 110 лет (информационно-статистическое издание), Новосибирск, 2003
9. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000г.г. – М., 1998
10. Спортивное ориентирование/программы для системы дополнительного образования детей – М., ЦДЮТур, 1999.
11. Ямбург Е.А. Школа для всех. – М., 1997

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ:**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., 1996
2. Берман А. Юный турист. – М., 1977
3. Ингстрем А. В лесу и на опушке. Книга по спортивному ориентированию. Ч.1. – М., 1979
4. Новосибирск – 100: хроника в фотографиях, Новосибирск, 1993
5. Новосибирск – 110 лет (информационно-статистическое издание), Новосибирск, 2003
6. Рыжавский Г.Я. Биваки. – М., 1995

# Приложения

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (4 часа в неделю) с 01.09.2008г. до 12.01.2009г.

| №<br>п/п | Наименование<br>базовых тем  | I год обучения |          |
|----------|--|----------------|----------|
|          |  | теория         | практика |
| <b>1</b> | <b>Краеведение и работа в туристском походе (24 часа):</b>                     |                |          |
|          | – организационное занятие, правила поведения на занятиях и ТБ;                 | 2              |          |
|          | – история развития туризма в стране  | 2              |          |
|          | – физико-географическое строение Новосибирской области и города Новосибирска;  | 1              | 1        |
|          | – флора Новосибирской области, характерные особенности лесостепной зоны;       | 1              | 1        |
|          | – фауна Новосибирской области: пути миграции животных, птиц; оседлые животные; | 1              | 1        |
|          | – климатические особенности Новосибирской области;                             | 1              | 1        |
|          | – история освоения Новосибирской области;                                      | 1              | 1        |
|          | – исторические места Новосибирской области;                                    | 1              | 1        |
|          | – памятники архитектуры города Новосибирска;                                   | 1              | 3        |
|          | – природные памятники и заповедники Новосибирской области;                     | 1              | 1        |
|          | – общая физическая подготовка  |                | 2        |
| <b>2</b> | <b>Туристское снаряжение (10 часов)</b>  |                |          |
|          | – снаряжение туристской группы;  | 1              | 1        |
|          | – личное снаряжение туриста;   | 1              | 1        |
|          | – костровое оборудование;  | 1              | 1        |
|          | – техника безопасности   | 1              | 1        |
|          | – общая физическая подготовка  |                | 2        |
| <b>3</b> | <b>Организация походной группы (10 часов)</b>                                  |                |          |
|          | – создание туристской группы, требования к подбору группы.                     | 1              | 1        |
|          | – морально-психологический климат в группе;                                    | 1              | 1        |
|          | – распределение обязанностей в группе;   | 1              | 1        |
|          | – физическая подготовка туриста;   | 1              | 1        |
|          | – техника безопасности в походе  | 1              | 1        |
| <b>4</b> | <b>Ориентирование и топография (26 часов)</b>                                  |                |          |
|          | – стороны света, способы их определения;                                       | 1              | 1        |
|          | – план, схема и карта местности;   | 1              | 2        |
|          | – топографическая карта, условные обозначения;                                 | 1              | 2        |
|          | – линейные и точечные ориентиры;   | 1              | 2        |
|          | – компас, сектант, буссоль и курвиметр;  | 1              | 2        |

|                        |   |                 |                |
|------------------------|---|-----------------|----------------|
|                        | – местные природные ориентиры;                      | 1               | 2              |
|                        | – ориентирование по солнцу, компасу;                | 1               | 2              |
|                        | – определение расстояния по карте;                  | 1               | 2              |
|                        | – определение местонахождения на местности по карте | 1               | 2              |
| <b>ИТОГО: 70 часов</b> |   | <b>30 часов</b> | <b>40 часа</b> |

### С 12.01.2009г. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

(2 часа в неделю – 8 часов в месяц – 36 часов за 4, 5 месяца)

| №<br>п/п               | Наименование<br>базовых тем  | I год обучения  |                |
|------------------------|--|-----------------|----------------|
|                        |  | теория          | практика       |
| <b>5</b>               | <b>Техника преодоления препятствий (10 часов)</b>                                |                 |                |
|                        | – техника преодоления заболоченных участков;                                     | 1               | 3              |
|                        | – техника преодоления водных преград   | 1               | 3              |
|                        | – общая физическая подготовка  |                 | 2              |
| <b>6</b>               | <b>Привалы и биваки (12 часов)</b>   |                 |                |
|                        | – выбор места для привалов и биваков;  | 1               | 1              |
|                        | – типы костров, разведение костров;  | 1               | 1              |
|                        | – приготовление походной пищи;   | 1               | 1              |
|                        | – строительство временного жилища;   | 1               | 1              |
|                        | – установка палатки;   | 1               | 1              |
|                        | – общая физическая подготовка  |                 | 2              |
| <b>7</b>               | <b>Питание в походе (8 часов)</b>  |                 |                |
|                        | – учет расходования продуктов;   | 1               | 1              |
|                        | – приготовление первых блюд;   | 1               | 1              |
|                        | – приготовление вторых блюд  | 1               | 1              |
|                        | – общая физическая подготовка  |                 | 2              |
| <b>8</b>               | <b>Гигиена и первая медицинская помощь (ПМП) в походе (4 часа)</b>               |                 |                |
|                        | – ПМП при кровотечениях, вывихах и растяжениях, переломах, обморожениях и ожогах | 1               | 1              |
|                        | – преодоление туристической полосы препятствий                                   |                 | 2              |
| <b>9</b>               | <b>Физическая подготовка туриста (2 часа)</b>                                    |                 |                |
|                        | – специальная подготовка к летнему пешему походу                                 | 1               | 1              |
| <b>ИТОГО: 36 часов</b> |  | <b>12 часов</b> | <b>24 часа</b> |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**  
с 01.09. 2008г. до 12.01.2009г. (4 часа в неделю)

| № п/п                 | Наименование базовых тем   | I I год обучения |                 |
|-----------------------|--|------------------|-----------------|
|                       |  | теория           | практика        |
| <b>1</b>              | <b>Краеведение и работа в туристском походе (24 часа):</b>                     |                  |                 |
|                       | – организационное занятие, правила поведения на занятиях и ТБ;                 | 2                |                 |
|                       | – история развития туризма в стране  | 2                |                 |
|                       | – физико-географическое строение Новосибирской области и города Новосибирска;  | 1                | 1               |
|                       | – флора Новосибирской области, характерные особенности лесостепной зоны;       | 1                | 1               |
|                       | – фауна Новосибирской области: пути миграции животных, птиц; оседлые животные; | 1                | 1               |
|                       | – климатические особенности Новосибирской области;                             | 1                | 1               |
|                       | – история освоения Новосибирской области;                                      | 1                | 1               |
|                       | – исторические места Новосибирской области;                                    | 1                | 1               |
|                       | – памятники архитектуры города Новосибирска;                                   | 1                | 3               |
|                       | – природные памятники и заповедники Новосибирской области;                     | 1                | 1               |
|                       | – общая физическая подготовка  |                  | 2               |
| <b>2</b>              | <b>Туристское снаряжение (12 часов)</b>  |                  |                 |
|                       | – снаряжение туристской группы;  | 1                | 1               |
|                       | – личное снаряжение туриста;   | 1                | 1               |
|                       | – костровое оборудование;  | 1                | 1               |
|                       | – техника безопасности   | 1                | 1               |
|                       | – общая физическая подготовка  |                  | 4               |
| <b>3</b>              | <b>Организация походной группы (10 часов)</b>                                  |                  |                 |
|                       | – создание туристской группы, требования к подбору группы.                     | 1                | 1               |
|                       | – морально-психологический климат в группе;                                    | 1                | 1               |
|                       | – распределение обязанностей в группе;   | 1                | 1               |
|                       | – физическая подготовка туриста;   | 1                | 1               |
|                       | – техника безопасности походе  | 1                | 1               |
| <b>4</b>              | <b>Ориентирование и топография (26 часов)</b>                                  |                  |                 |
|                       | – стороны света, способы их определения;                                       | 1                | 3               |
|                       | – план, схема и карта местности;   | 1                | 3               |
|                       | – топографическая карта, условные обозначения;                                 | 1                | 3               |
|                       | – линейные и точечные ориентиры;   | 1                | 3               |
|                       | – компас, сектант, буссоль и курвиметр;  | 1                | 3               |
|                       | – местные природные ориентиры;   | 1                | 3               |
|                       | – ориентирование по солнцу, компасу;   | 1                | 1               |
| <b>ИТОГО: 72 часа</b> |  | <b>28 часов</b>  | <b>44 часов</b> |



**с 12.01.2009г.**  
**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**  
(2 часа в неделю – 8 часов в месяц – 36 часов за 4, 5 месяца)

| №<br>п/п                              | Наименование<br>базовых тем  | I I год обучения |           |
|---------------------------------------|--|------------------|-----------|
|                                       |  | теория           | практика  |
|                                       | – ориентирование по солнцу, компасу;                                 | 1                | 1         |
| <b>5</b>                              | <b>Техника преодоления препятствий (2 часа)</b>                      |                  |           |
|                                       | – техника преодоления различных преград                              | 1                | 1         |
| <b>6.</b>                             | <b>Привалы и биваки (8 часов)</b>                                    |                  |           |
|                                       | – выбор места для привалов и биваков;                                | 1                | 1         |
|                                       | – типы костров, разведение костров;                                  | 1                | 1         |
|                                       | – строительство временного жилища;                                   | 1                | 1         |
|                                       | – установка палатки  | 1                | 1         |
| <b>7</b>                              | <b>Питание в походе (6 часов)</b>                                    |                  |           |
|                                       | – учет расходования продуктов;                                       | 1                | 1         |
|                                       | – приготовление первых блюд;   | 1                | 1         |
|                                       | – приготовление вторых блюд  | 1                | 1         |
| <b>8</b>                              | <b>Гигиена и первая медицинская помощь (ПМП) в походе (18 часов)</b> |                  |           |
|                                       | – защита и профилактический осмотр на предмет клещей;                | 1                | 1         |
|                                       | – ПМП при кровотечениях;   | 2                | 2         |
|                                       | – ПМП при вывихах и растяжениях;                                     | 2                | 2         |
|                                       | – ПМП при переломах;   | 2                | 2         |
|                                       | – ПМП при обморожениях и ожогах                                      | 2                | 2         |
| <b>ИТОГО: 36 часов за 4, 5 месяца</b> |  | <b>18</b>        | <b>18</b> |