

**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №14»  
Сергиево- Посадский г.о. Московской области,  
ул. Куликова, д.16, тел. 549-07-47; факс(496) 549-07-47**

**Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1  
От «28» августа 2023года**

**Утверждаю**  
Директор МБОУ СОШ №14  
  
И. В. Горшкова  
Приказ № 57/1  
«29» августа 2023года



**Дополнительная общеобразовательная ПРОГРАММА  
туристско-краеведческой направленности  
«Романтик»**

**Уровень стартовый  
Возраст с 10 до 13 лет  
Срок реализации 1 год**

Автор-составитель  
Педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории Дурнова Г.Н.

г.о. Сергиев Посад,  
2023 год

## **Пояснительная записка.**

Программа туристического клуба «Романтик» модифицированная, имеет туристско-краеведческую **направленность**.

Данная программа разработана на базе типовых Программ, подготовленных Центром детско-юношеского туризма Минобразования России, утверждённых Исполкомом международного туристско-спортивного союза и рекомендованных для использования в системе дополнительного образования.

Рабочая программа «Романтик» составлена:

- с учётом особенностей образовательного учреждения, закреплённых в основной образовательной программе НОО МБОУ СОШ №14;
- с учётом образовательных потребностей и запросов обучающихся МБОУ СОШ №14.

### **Актуальность программы.**

В основе школьного туризма лежат фундаментальные, неустаревающие принципы образования и воспитания: гуманно-демократический, концептуально-методологический, системно-целостный, творчески- развивающий, личностно-ориентированный, созидательно-деятельностный. В структуре любой образовательной программы туризм может быть использован в качестве эффективной формы обучения. Туризм и краеведение помогают учащимся в освоении учебных дисциплин по основам различных наук.

Туризм и краеведение являются одним из приоритетных направлений в воспитательной работе. Это дело не новое, но **новизна** программы состоит в том, что, кроме реализации идеи воспитания духовности, физической выносливости, уважения и любви к природе своей Родины, она несёт идею популяризации здорового образа жизни, развития умения проведения и создания туристических праздников для широкого круга учащихся и их родителей.

Школьный туризм позволяет учителю осуществлять практически все виды профессиональной деятельности: учебную и воспитательную, научно – методическую, социально – педагогическую, культурно – просветительскую и др.

Широкая доступность, красота природы края, способствуют популярности, как школьного туризма, так и спортивного ориентирования. Занятия в кружке содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Программа предусматривает участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму, «Зарницах», «Маршрутах выживания» в рамках программы ГТО, экологических акциях и т.д.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Данная программа комплексная и даёт возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, жизненные принципы и интерес к познанию окружающего мира.

### **Цель программы.**

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

### **Задачи.**

#### *1. В области образования:*

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

#### *2. В области воспитания:*

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

#### *3. В области физической подготовки:*

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

Программа разработана для учащихся **5-7 классов**.

**Сроки реализации:** 1 год

**Форма обучения:** очная

**Форма организации деятельности:** по группам

**Режим занятий:** 4 часа в неделю (ПВД или 2 раза по 2 часа)

**Всего в год** 140 часов

### **Принципы обучения.**

Связь физической культуры с жизнью.

Всестороннее и гармоническое развитие личности.

Оздоровительная направленность физического воспитания.

Постепенность наращивания развивающих тренирующих воздействий.

Цикличность построения занятий.

### **Адресат программы:**

Набор учащихся в группы осуществляется по желанию без специального отбора. Приём детей возможен в течение всего учебного года. Количество детей в группе: 15 человек. Возраст детей и подростков от 10 до 13 лет.

### **Возрастные особенности:**

Дети **10-12 лет** (учащиеся 5-6 классов) находятся в переходном **возрасте** – от младшего **возраста** к подростковому. Этот **возрастной** период принято называть младшим подростковым **возрастом**. **Возраст** связан с постепенным обретением чувства взрослости. В это время характерны усиление независимости детей от взрослых, негативизм – стремление

противостоять, не поддаваться любым влияниям, предложениям, суждениям, чувствам взрослых.

### Методы работы.

1. Поисково - исследовательский метод (самостоятельная работа учащихся с выполнением различных заданий)
2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях
3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей
4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

### Формы работы.

1. Проведение соревнований по спортивному ориентированию и туризму.
2. Участие в туристических слётах.
3. Участие в военно-спортивных играх.
4. Проведение спортивных эстафет, туристических игр, квестов, акций по охране природы.

### Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

### Календарно-тематическое планирование

1 год

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение в курс. Знакомство.	1	1		
2	Техника безопасности.	1	1		опрос
3	Поход выходного дня (ПВД). Ознакомительный.	10		10	
4	Участие в школьных соревнованиях, посвященных Дню туриста.	3		3	
6	Список личного и общественного снаряжения в ПВД	2	2		опрос

7	Распределение обязанностей в походе.	1	1		опрос
8	Ориентирование на местности. Введение понятия ориентирование.	2	1	1	
9	Знакомство с компасом и картой.	2	1	1	
10	Ориентирование. Топографические знаки.	6	2	4	тест
11	Компас. Работа с компасом.	3		3	
12	ПВД.	10		10	
13	Ориентирование на территории школы. Личные соревнования.	4		4	
14	Контрольное занятие.	1	1		тест
15	ПВД.	10		10	
16	Узлы.	4	1	3	тест
17	Виды переправ.	1	1		
18	Виды бивака и его устройство.	4	1	3	опрос
19	Виды палаток. Их устройство.	1	1		
20	Постановка палаток.	3	1	2	
21	Размещение вещей в палатке	1	1		опрос
22	ПВД. Виды костра. Разведение костров. Устройство бивака – практика.	10		10	тест
23	Экологические нормы поведения в лесу и на стоянке.	1	1		
24	Первая помощь.	5	2	3	Опрос, тест
25	Обсуждение летних походов.	1	1		
26	Виды байдарок. Их устройство. Сборка байдарок.	6	2	4	
27	Один из видов ориентирования: лабиринт. Прохождение, самостоятельное составление и проведение этапа.	6	2	4	
28	Практическое занятие. Подготовка байдарок для весеннего похода.	5	1	4	
29	Подготовка к весеннему походу. Список личного и общественного снаряжения. Подготовка общественного снаряжения.	3		3	
30	Весенний водный поход.	20		20	
31	Анализ похода. Подготовка отчета.	2		2	
32	Туристический слет на оз.	10		10	

	Лесное				
33	Подведение итогов работы за год.	1	1		
	ИТОГО	140	26	114	

### Содержание

1. Вводное занятие (1 час).

Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.

2. Организация и подготовка походов (18).

Укладка рюкзака. Личное снаряжение. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы раскладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

3. Туристское снаряжение (15).

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

Личное снаряжение. Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков. Одежда и обувь для зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток, как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремнабора, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

4. Гигиена туриста (8).

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Признаки заболеваний и травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и

ядовитые растения родного края. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

#### 5. Туристский бивак (18).

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.

Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Организация бивачных работ. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке.

Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

#### 6. Ориентирование (28).

Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Определение термина «ориентирование».

Составление легенд, заданных на картах маршрутов.

Участие в соревнованиях.

#### 7. Определение расстояний простейшими способами (2).

Приближённые измерения на местности. Определение сторон горизонта по Солнцу. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу. Ориентирование без компаса и карты. Топография и ориентирование. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Топография и ориентирование. Топографические знаки. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Работа на школьной площадке с компасом и картой.

#### 8. Краеведение (12).

История Сергиево-Посадского района. Сергиев Посад и его окрестности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности г. Сергиев Посад и его окрестностей. Охрана природы. Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, сбор и оформление краеведческого материала. Ведение

полевого дневника. Географическое положение, рельеф, климат, внутренние воды, почвы, растительный и животный мир Сергиево-Посадского района. История заселения и освоения территории. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры и зодчества. Практические работы с картами атласа Московской области. Охрана природы. Сохранение природного единства в зонах отдыха и туризма.

9. Физическая подготовка (10).

Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Контрольно- туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка. Игры на местности.

10. Участие в соревнованиях спортивного, туристического и военно-спортивного направлений (21).

Зарницы, сдача норм ГТО, Школа безопасности, зарница

11. Организация и проведение соревнований, праздников для учащихся школы, походы. (5)

12. Оформление документации соревнования и похода (2).

Знакомство участников с положением о проведении соревнования по спортивному ориентированию и туристическому слёту. Подача заявки на участие в соревнованиях. Сбор справок о состоянии здоровья участников команды. Знакомство с правилами организации и проведения похода участников и их родителей под роспись с предоставлением справок о состоянии здоровья. Составление плана похода Оформление походных документов и сметы.

Подбор картографического материала.

Наименование раздела	Форма проведения занятия	Методы и приемы организации образовательного процесса	Форма подведения итогов	Дидактические материалы
Вводное занятие	беседа	Словесные рассказ	анкетирование	Подборка тематических фото и видео.
Организация и подготовка походов	беседа, практика	Словесная Рассказ; Наглядная практическое занятие	Анализ проведенной работы	Инструкция, техника безопасности
Туристское снаряжение	беседа практика ПВД	Словесная Рассказ; Наглядная практическое занятие	Тест	Снаряжение, инструкции
Гигиена туриста	Беседа Видео ПВД	Словесная Рассказ; Наглядная практическое занятие	игра	Видеосюжеты презентация
Туристский бивак	Лекция Беседа	Словесная Рассказ;	Игра Подготовка	Литература Презентации



	ПВД	Наглядная практическое занятие	отчета	
План и карта	Лекция тренинг	Словесная Рассказ; Наглядная практическое занятие	Соревнования игра	Карты Карточки со знаками компас
Определение расстояний простейшими способами	Лекция тренинг	Словесная Рассказ; Наглядная практическое занятие	игра	Карты Карточки со знаками
Краеведение	Беседа Экскурсия	Словесная Рассказ	Игра конкурс	Карта города и района Презентация о разнообразии флоры и фауны нашего района Исторические карты города
Физическая подготовка	Практика	Наглядная практическое занятие	Соревнования игры	
Участие в соревнованиях спортивного, туристического и военно-спортивного направлений	Лекция Беседа практика	Словесная Рассказ; Наглядная практическое занятие	Участие в соревнованиях	Карточки по медицине Теория ОБЖ Основы туристических навыков
Организация и проведение соревнований, праздников для учащихся школы, походы.	практика	КТД	Проведение мероприятий для учащихся школы	
Оформление документации и соревнования и похода	Лекция практика	Словесная Рассказ	Создание отчета	

**Материально-техническая база:**  
**Материально-технические условия**  
**Кабинет для проведения аудиторных занятий**  
**Спортивный зал**  
**Площадка для организации спортивно-туристических игр на открытом воздухе**  
**Площадка для проведения тренировок по спортивно-туристическому многоборью**  
**Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования**  
**Медицинская аптечка**  
**Палатки(Тент/шатер), туристические коврики, рюкзаки,**  
**Мешки спальные**  
**Компас, карты.**  
**Кемпинговая мебель (стул, стол)**  
**Туристическое снаряжение.**

**Список литературы:**

1. Нормативная:
  - 1.1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.
  - 1.2. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.
2. Туризм:
  - 2.1. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.
  - 2.2. Подготовка и проведение туристского похода с учащимися. - Омск: УНООО, 1989г.
  - 2.3. Ю.С. Константинов «Туристская игротка». - М.: Владос, 2000г.
3. Топография и ориентирование. Туристская техника:
  - 3.1. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.:ЦРИБ «Турист», 1983г.
  - 3.2. Б.И.Огородников «Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО». – М.: Физкультура и спорт, 1983г.
4. Подготовка и проведение похода:
  - 4.1. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.
  - 4.2. А.Евтушенко «Организация, подготовка и проведение походов выходного дня». Методическая разработка, - Ставрополь, 2004г.
5. Зелёная аптека:
  - 5.1. Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.
  - 5.2. Лечение лекарственными растениями в народной медицине. – Майкоп: Адыгейское книжное издательство, 1992г.
6. Медицина:
  - 6.1. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.