

Министерство образования и науки Республики Алтай  
АУ ДО РА «Республиканский Центр туризма, отдыха и оздоровления»

СОГЛАСОВАНО

Директор КОУ РА «Школа-интернат для  
детей-сирот и детей, оставшихся без  
попечения родителей им. Г.К. Жукова  
В.Г. Затеев

«25» сентября 2017 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор АУ ДО РА

«25» сентября 2017 г. И.В. Шевелёва



Дополнительная общеобразовательная-общеразвивающая  
программа дополнительного образования детей

**Туристы-проводники**

Направленность: Туристско-краеведческая

Образовательный цикл: 1 год

Возраст обучающихся: 12 – 18 лет

Составитель: Педагог дополнительного  
образования

АУ ДО РА «РесЦТОиО»

Савенко Михаил Борисович

РАССМОТРЕНО

Протокол

Педагогического совета

От 25.09.17 № 3

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 86

от 25.09.17

г. Горно-Алтайск  
2017 год

## Пояснительная записка

Детско-юношеский туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих всестороннему развитию личности, формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое значение в воспитании подрастающего поколения.

Программа направлена на выбор и обучение детей, подростков и студентов основным навыкам и знаниям в области экскурсоведения Алтая, умению организовывать и проводить путешествия по нескольким видам туризма (пешеходный, лыжный, спелеологический, горный, автомобильный, велосипедный, водный) со знанием и применением правил техники безопасности. Система обучения построена так, чтобы подготовить полноценных знатоков спортивного туризма со знаниями и навыками проводника по туризму. Овладев этой системой знаний, обучающимся будет легче поступить и учиться в учебном заведении в области туризма и гостиничного бизнеса, а также найти работу в туристской индустрии Алтая и страны.

Особенность данной программы заключается в том, что изучается основа нескольких, в том числе и смежных видов туризма, а также особенности и отличия видов друг от друга – специфика с регулярной практикой и освоением максимальных правил техники безопасности (с использованием специального снаряжения и без него).

Вторым отличием является одновременное обучение разновозрастных групп от 12 до 18 лет, которые не только не мешают друг другу, а помогают педагогу-тренеру работать одновременно, в одном месте несколькими микрогруппами. Работа микрогруппами даёт возможность педагогу работать более эффективно, а старшим и соответственно более опытным участникам объединения получать и нарабатывать опыт организатора, руководителя, умение стать лидером, тем самым понять роль руководителя объединения (возможность посмотреть на занятие не как ученик и подчинённый, а как учитель и начальник – ощутить ОТВЕТСТВЕННОСТЬ).

Третья особенность в том, что участники этой программы, захваченные туризмом и поступившие в педагогические ВУЗы, могут практиковаться на занятиях в качестве помощников руководителя, являясь руководителями микрогрупп, а летом практиковаться на туристских базах работая инструкторами и экскурсоводами.

В-четвёртых, разновозрастная группа позволяет вступать в объединение и ходить на занятие новичкам, не зависимо от возраста. «Конвейерная система обучения» - позволяющая входить и выходить из объединения безболезненно для основного состава занимающихся. Новички могут попробовать себя и понять нужно ли им это, смогут ли, что им могут дать занятия в спортивном туризме. Выпускники получают официальные спортивные разряды, справки о судействе, разрядные книжки, удостоверение судьи по спорту (кто что заслужил). Это в том числе является стимулом, для тех, кто занимается или собирается заняться спортивным туризмом.

Пятым отличием является ведение работы индивидуально, с каждым перспективным спортсменом в выбранной им области (подготовке к определённым соревнованиям по определённому виду туризма).

В данной программе предложена примерная основная тематика занятий кружка, рассчитанная на 1 год обучения. Начиная с элементарных знаний и навыков постепенно, происходит усложнение и увеличение нагрузок. В начале года обучения воспитанники знакомятся с простейшими элементами туризма (базовыми), готовятся к участию в походах выходного дня с 1-2 ночёвками в полевых условиях. Тематика программы даёт элементарные необходимые знания и умения, затем закрепляет полученные знания и умения практикой и направляет на более подробное изучение и освоение с рассмотрением разных вариантов и тонкостей. На занятиях объединения старшие воспитанники помогают младшим в освоении туристских навыков.

Режим проведения занятий 3 раза в неделю по 3 часа. В течение месяца, дополнительно к 2 занятиям недели ещё 12 часов обязательных практических занятий на местности, либо участие в соревнованиях, походах конкурсах и т. п..

Занятия проводятся в форме: лекции, тренировки, игры, семинара, беседы, круглого стола, конкурса, соревнования, эстафеты.

В конце учебного года проводятся зачётные теоретические и практические занятия, затем зачётный многодневный поход. Основными результатами учащихся объединения, а также стимулами являются награды медалями, грамотами, дипломами, кубками, ценными призами после соревнований, награждение значками «Юный турист России», выдача участникам и судьям справок о судействе, выполнении и подтверждении разряда, получение кружковцами удостоверений «Судья по спорту», «Разрядная книжка спортсмена».

### **Цель данной программы:**

- выявление детей, желающих посвятить свою дальнейшую жизнь работе в туристской сфере или смежных областях, а также детей, активно занимающихся спортом и проявляющих живой интерес к активным путешествиям и дальнейшая помощь в их самосовершенствовании.

### **Задачи программы.**

#### **1. Образовательные:**

- -обеспечение необходимыми базовыми знаниями, умениями и навыками в области спортивного ориентирования, пешеходного и лыжного туризма, спелеологии, водного туризма, альпинизма;
- - знание способов оказания первой медицинской помощи;
- - изучение техники туризма.

#### **2. Воспитательные:**

- - способствовать формированию интереса к окружающей среде;
- - формирование нравственной и физической культуры;
- - воспитывать чувство коллективизма, дисциплинированность, настойчивость в достижении цели;
- - воспитывать самостоятельность и активность, мужество и волю, необходимые в современной жизни;
- - формирование здорового образа жизни.

#### **3. Развивающие:**

- - совершенствование туристских умений, навыков;
- - приобретение и использование организаторских качеств и специальных знаний при проведении соревнований и походов;
- - развитие организаторских способностей, навыков руководства группами младших классов.

### **Педагогические основы обучения**

Программа рассчитана на обучающихся 12 - 18 лет. Уровень подготовки детей при приёме в группу определяется собеседованием. Специальные навыки не требуются. Единственное условие - это желание ребёнка.

### **Нормативная нагрузка**

Программа рассчитана на 1 год. Отведённое время для реализации программы 324 часа.

Практические занятия составляют 70-80% от общего учебного времени.

Режим работы для группы: 1,5 академических часов.

Предлагаемая программа предусматривает дифференцированный подход к обучению школьников. Выполнение программы в зависимости от способностей учащихся даёт им возможность достичь высоких спортивных результатов, стать профессиональным спортсменом, вести здоровый образ жизни, уметь выживать в различных жизненных ситуациях, осуществлять принцип преемственности и передачи умений и навыков, приобретенных на занятиях.

Теоретические и практические занятия проводятся 2-3 раза в неделю. Начальная группа состоит из 15 учащихся, иногда занятия могут проходить по микрогруппам (6-7 человек) и

индивидуально (в зависимости от предстоящей задачи подготовки к турслёту, соревнованию и т.д.). В течение каждых 3-х месяцев занятий минимум 1 поход, по виду туризма подходящего для времени года (пешеходный, водный, спелео, лыжный).

В конце учебного года совершается многодневный безкатегорийный поход сложности, где совершенствуется практическая часть программы.

**На занятиях объединения, в походах выходного дня и многодневных походах воспитанники могут научиться:**

- - составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
- - фиксировать наблюдения во время похода;
- - проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
- - вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы;
- - ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса и по различным местным объектам;
- - выбирать место для бивака, ставить палатку, разжигать костер, готовить пищу на костре, изготовить простейшее туристское оборудование;
- - оказать первую доврачебную помощь;
- - проводить школьные соревнования, судить разные этапы школьных, городских и республиканских соревнований.

### Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля (аттестация)
		Всего	практика	теория	
1	<i>Введение. Основы туристской подготовки</i>	80	60	20	Активное участие детей
2	<i>Топография и ориентирование</i>	50	38	12	Соревнования
3	<i>Краеведение</i>	40	30	10	Викторина Участие в конкурсах
4	<i>Основы гигиены и первой доврачебной помощи</i>	38	15	23	Соревнования
5	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	70	50	20	Соревнования
6	<i>Факультативные занятия</i>	46	22	24	Соревнования
<b>ИТОГО</b>		<b>324</b>	<b>215</b>	<b>109</b>	

### Содержание учебной программы

#### Введение.

##### Теоретические занятия

Беседа о туризме и о работе кружка. Законы туристов. Достижения предыдущих групп воспитанников в соревнованиях. Показ видеофильмов.

#### **Основы туристской подготовки (80 часов)**

##### Теоретические занятия

Практическая работа в помещении, тренировка на местности, походы, соревнования, конкурсы, викторины. Туристские путешествия. История развития туризма. Воспитательная роль туризма. Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Подготовка к походу и путешествию. Питание в туристском походе. Туристские должности в группе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий. Подведение итогов похода. Туристские слёты и соревнования.

##### Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Составление меню и списка продуктов для 1-8

дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности: густой кустарник, завалы, заболоченная местность. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Составление отчёта о походе. Ремонт и сдача снаряжения. Участие в туристских соревнованиях школы, города, республики.

### ***Топография и ориентирование (50 часов)***

#### ***Теоретические занятия***

Понятие о топографической и спортивной картах. Условные знаки. Ориентирование по горизонту. Азимут. Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний. Способы ориентирования.

#### ***Практические занятия***

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнение на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.). Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

### ***Краеведение( 40 часов)***

#### ***Теоретические занятия***

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Туристские возможности Алтая, обзор экскурсионных объектов, музеев. Изучение района путешествия. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

#### ***Практические занятия***

Знакомство с картами Алтая. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионные объекты. Подготовка и заслушивание докладов о районе предстоящего похода. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

### ***Основы гигиены и первая доврачебная помощь (38 часов)***

#### ***Теоретические занятия***

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Приёмы транспортировки пострадавшего.

#### ***Практические занятия***

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Формирование походной медицинской аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание МП). Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

### ***Общая и специальная физическая подготовка (70 часов)***

#### ***Теоретические занятия***

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

#### ***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля в походе. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с верёвкой (скакалкой), гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Лёгкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание – любым способом. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

### **Факультативные занятия (46 часов)**

Тренировка, соревнования, выезд за город с целью проведения соревнований и тренировок.

#### **Прогнозируемые результаты:**

##### **Могут знать:**

- -технику безопасности на тренировках и в походе;
- -основные правила гигиены и санитарии;
- -окрестности г. Горно-Алтайска, ближайшие природные туристские объекты;
- -простейшие условные знаки и масштабы карт;
- -оказание первой доврачебной помощи в походе;

##### **Могут уметь:**

- -читать топографическую карту;
- -разводить костры различных типов;
- -преодолевать препятствия по технике туризма (без самонаведения) на разных дистанциях;
- -завязывать туристские узлы (12 узлов);
- -правильно вести себя на маршруте;
- -оказывать первую медицинскую помощь при недомоганиях и незначительных травмах;
- -уметь разбить правильно бивуак в походе.

## **Календарный учебный график**

№ П/П	число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
<b>СЕНТЯБРЬ 2017 г.</b>							
1	15	с 11-00ч по 12-50ч	Теория	3	Основы туристской подготовки Введение, знакомство с группой. Проведение инструктажа техники безопасности. <b>80 часов</b>	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
2	16	с 14-00ч по 16-50ч	Практика	3	Практическая работа в помещении	КОУ РА «Школа-интернат им. Г.К. Жукова»	Активное участие детей
3	17	с 10-00ч по 12-35ч	Практика	3	Тренировка на местности, соревнования, конкурсы, викторины. История развития туризма	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
4	22	с 10-00ч по 12-35ч	Теория	3	. Воспитательная роль туризма, просмотр фильма «Моя Родина-Горный Алтай»	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
	23	с 14-00ч по 16-50ч	Теория	3	Личное и групповое туристское снаряжение.	КОУ РА «Школа-интернат им. Г.К. Жукова»	Тесты для детей
	24	с 10-00ч по 12-35ч	Теория	3	Организация туристского быта	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
	29	с 10-00ч по 12-35ч	Теория	3	Организация туристского быта	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей

	30	с 14-00ч по 16-50ч	Практика	3	Тренировка на местности, соревнования, конкурс	КОУ РА «Школа-интернат им. Г.К. Жукова	Вопрос-ответ
					<b>ОКТАБРЬ 2017 г.</b>		
	1	с 10-00ч по 12-35ч	Теория	3	Тренировка на местности, соревнования, конкурс	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Вопрос-ответ. Соревнование
	6	с 10-00ч по 14-50ч	Теория	3	Видеофильм о Горном Алтае	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Вопрос-ответ
	7	с 14-00ч по 16-50ч	Практика	3	Экскурсия в лес (в подножье г. Тугая)	КОУ РА «Школа-интернат им. Г.К. Жукова	Активное участие детей
	8	с 10-00ч по 12-35ч	Практика	3	Тренировка на местности, соревнования	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активность детей
	13	с 10-00ч по 14-50ч	Практика	3	Организация туристского быта	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Вопрос-ответ
	14	с 14-00ч по 16-50ч	Теория	3	Тренировка на местности, соревнования	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активность детей
	15	с 10-00ч по 14-50ч	Практика	3	Организация туристского быта	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
	20	с 10-00ч по 14-50ч	Практика	3	Подготовка к походу и путешествию. Питание в туристском походе	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
	21	с 14-00ч по 16-50ч	Практика	3	Подготовка к походу и путешествию. Питание в туристском походе	КОУ РА «Школа-интернат им. Г.К. Жукова	Активное участие детей
	22	с 10-00ч по 12-35ч	Практика	3	Тренировка на местности, соревнования	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активность детей
	27	с 10-00ч по 12-35ч	Практика	3	Тренировка на местности, соревнования	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активность детей
	28	с 14-00ч по 16-50ч	Практика	3	Подготовка к походу и путешествию. Питание в туристском походе	КОУ РА «Школа-интернат им. Г.К. Жукова	Активное участие детей
	29	с 10-00ч по 12-35ч	Практика	3	Тренировка на местности, соревнования	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активность детей
					<b>НОЯБРЬ 2017г</b>		
	3	с 10-00ч по 12-35ч	Практика	3	Тренировка на местности, соревнования	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активность детей
	4	с 14-00ч по 16-50ч	Практика	3	Подготовка к походу и путешествию. Питание в туристском походе	КОУ РА «Школа-интернат им. Г.К. Жукова	Активное участие детей
	5	с 10-00ч по 12-35ч	Практика	3	Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активность детей
	10	с 10-00ч по 18-00ч	Практика	8	Поход в природу. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением <b>ИТОГО 80часов</b>	КОУ РА «Школа-интернат им. Г.К. Жукова	Опрос-ответ. Практический тест
	11	с 10-00ч по 12-35ч	Практика	-	<b>(вне сетки часов)</b> Экскурсия в музей НМРА им. А.В Анохина	НМРА им. А.В Анохина	Активность детей

	12	с 14-00ч по 16-50ч	Практика	3	<b>Топография и ориентирование 50 часов</b> Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности: густой кустарник, завалы, заболоченная местность	КОУ РА «Школа-интернат им. Г.К. Жукова	Активность детей
	17	с 10-00ч по 12-35ч	Практика	3	Экскурсия-отдых коллективное посещение городского бассейна	Городской бассейн	Активное участие детей
	18	С 10-00ч по 12-35	Теория	3	Понятие о топографических и спортивных картах.	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активность детей
	19	с 14-00ч по 16-50ч	Практика	3	Ориентирование по горизонту. Азимут. Компас. Работа с компасом.	КОУ РА «Школа-интернат им. Г.К. Жукова	Беседа-опрос
	24	С 10-00ч по 12-35	Теория	3	Работа с компасом	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активность детей
	25	С 10-00ч по 12-35	Теория	3	Измерение расстояний. Способы ориентирования	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активность детей
	26	с 14-00ч по 16-50ч	Практика	3	Практика на свежем воздухе. Способы ориентирования	КОУ РА «Школа-интернат им. Г.К. Жукова»	Активность детей Беседа-опрос
<b>ДЕКАБРЬ 2017 г.</b>							
	1	С 10-00ч по 12-35	Теория	3	Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активность детей
	2	С 10-00ч по 12-35	Теория	3	Упражнение на инструментальное (транспортном) измерение азимутов на карте.	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активность детей Беседа-опрос
	2	с 14-00ч по 16-50ч	Практика	3	Упражнения на глазомерную оценку азимутов	КОУ РА «Школа-интернат им. Г.К. Жукова»	Активное участие детей
	3	С 10-00ч по 12-35	Теория	3	Построение тренировочных азимутальных треугольников. Ориентирование карты по компасу.	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активность детей Беседа-опрос
	8	С 10-00ч по 12-35	Теория	2	Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка)	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активность детей
	9	С 10-00ч по 12-35	Теория	3	Ориентирование карты по компасу.	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активность детей
	10	С 10-00ч по 12-35	Теория	3	Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активность детей
	15	С 10-00ч по 12-35	Теория	2	Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активность детей
	16	с 14-00ч по 15-00ч	Практика	2	Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка)	КОУ РА «Школа-интернат им. Г.К. Жукова»	Активное участие детей
	17	С 10-00ч по 12-35	Практика	3	Проведение внеклассного мероприятия «День именинника». Встреча нового года	КОУ РА «Школа-интернат им. Г.К. Жукова»	Активное участие
	22	с 14-00ч по 15-00ч	Практика	2	Ориентирование карты по компасу <b>итого 50 часов</b>	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
	23	с 10-00ч	Практика	-	Участие в новогоднем карнавале на площади Ленина ( <b>вне сетки часов</b> )	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Желание детей
	24	С 10-00ч по 12-35	Теория	3	<b>Краеведение 40 часов</b> Родной край, его природные особенности, история.	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей

	29	с 10-00ч по 15-20ч	Теория	3	Туристские возможности Алтая, видеопросмотр фильма об Алтае	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
	30	с 10-00ч по 13-20ч	Практика	4	Изучение района путешествия. Поход в урочище Яланда	КОУ РА «Школа-интернат им. Г.К. Жукова»	Активное участие
	31	с 10-00ч по 12-35	Теория	3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей Беседа-опрос
<b>ЯНВАРЬ 2018 г</b>							
	5	с 10-00ч по 12-35ч	Теория	3	Родной край, его природные особенности.	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
	6	с 10-00ч по 15-20ч	Практика	3	Знакомство с картами Алтая. «Путешествия» по карте. Составление викторины по краеведению	КОУ РА «Школа-интернат им. Г.К. Жукова»	Беседа-опрос
	7	с 10-00ч по 12-35	Теория	3	Общественно полезная работа в объединении. Подготовка трассы на ТЛТ	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
	12	с 10-00ч по 13-00ч	Практика	3	Подготовка трассы на ТЛТ	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
	13	с 10-00ч по 12-50ч	Практика	3	Активное участие соревнованиях АУ ДО РА «РесЦТОиО»	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
	14	с 10-00ч по 12-35	Практика	3	Проведение краеведческих викторин. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музея Камня	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
	19	с 10-00ч по 12-20ч	Практика	3	Прогулки и экскурсии, катание на лыжах на г. Комсомолка	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие и желание детей
	20	с 10-00ч по 12-50ч	Практика	3	Подготовка и заслушивание докладов детей по краеведению	КОУ РА «Школа-интернат им. Г.К. Жукова»	Конкурс рефератов
	21	с 10-00ч по 12-50ч	Практика	3	Итоговая работа по сбору материалов для школьного музея <b>итого 40часов</b>	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Отбор лучших экспонатов.
	26	с 10-00ч по 11-50ч	Теория	3	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь 38 часов</b> Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие и желание детей
	27	с 10-00ч по 12-50ч	Практика	3	Походная медицинская аптечка. Знакомство лекарственными препаратами и просмотр фильма пользе и вреда лекарственных средств	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие и желание детей
	28	с 10-00ч по 12-50ч	Практика	3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Приёмы транспортировки пострадавшего.	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие и опрос детей
<b>ФЕВРАЛЬ 2018 г.</b>							
	2	с 10-00ч по 12-35	Практика	3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
	3	с 10-00ч по 13-50ч	Практика	4	Участие детей в экологической акции «Мой двор, моя забота» (уборка территории школы)	КОУ РА «Школа-интернат им. Г.К. Жукова»	Активное участие детей
	4	с 10-00ч по 12-20ч	Практика	3	Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Формирование походной медицинской аптечки.	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие и опрос детей
	9	с 10-00ч по 12-35	Практика	3	Тренировки к зимним походам. Изучение способов передвижения и подготовка спец. одежды	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей

	10	с 10-00ч по 12-35ч	Практика	3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Приёмы транспортировки пострадавшего.	КОУ РА «Школа-интернат им. Г.К. Жукова»	Активное участие детей опрос детей
	11	с 10-00ч по 12-35ч	Практика	3	Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей Опрос и показ
	16	с 10-00ч по 12-35ч	Теория	3	Приёмы транспортировки пострадавшего. Просмотр фильма.	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей Опрос и показ
	17	с 10-00ч по 13-50ч	Практика	4	Коллективное посещение городского бассейна	КОУ РА «Школа-интернат им. Г.К. Жукова»	Активное участие детей
	18	с 10-00ч по 12-35ч	Практика	3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Итоговое занятие <b>итого 38 часов</b>	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Беседа-опрос и тестовые задания
	23	с 10-00ч по 11-50ч	Теория	3	<b>Общая и специальная физическая подготовка 70 часов</b>	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
	24	с 10-00ч по 11-05ч	Теория	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений	КОУ РА «Школа-интернат им. Г.К. Жукова»	Активное участие детей
	25	с 10-00ч по 12-35ч	Практика	3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
<b>МАРТ 2018 г.</b>							
	2	с 10-00ч по 12-35ч	Практика	3	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
	3	с 10-00ч по 15-20ч	Практика	3	Специальная физическая подготовка.	КОУ РА «Школа-интернат им. Г.К. Жукова»	Активное участие детей
	4	с 10-00ч по 12-35ч	Практика	3	Чаепитие в классе «День именинника»	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
	9	с 10-00ч по 12-35ч	Практика	2	Общая физическая подготовка.	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
	10	с 10-00ч по 12-35ч	Практика	3	Прохождение врачебного контроля.	КОУ РА «Школа-интернат им. Г.К. Жукова»	Активное участие детей
	11	с 10-00ч по 11-05ч	Практика	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
	16	с 10-00ч по 11-05ч	Практика	2	Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища и ног	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
	17	с 10-00ч по 11-00ч	Практика	2	Упражнения с сопротивлением. Упражнения с верёвкой (скакалкой), гантелями	КОУ РА «Школа-интернат им. Г.К. Жукова»	Активное участие детей
	18	с 10-00ч по 11-05ч	Практика	2	Элементы акробатики.	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
	23	с 10-00ч по 11-05ч	Практика	2	Подвижные игры и эстафеты	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
	24	с 10-00ч по 12-35ч.	Практика	3	Лёгкая атлетика	Пионерский остров	Активное участие детей
	25	с 10-00ч по 12-50ч	Практика	3	Упражнения на развитие быстроты	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
	30	с 10-00ч по 12-20ч	Практика	3	Гимнастические упражнения	Пионерский остров	Активное участие детей
	31	с 10-00ч по 12-50ч	Практика	3	Спортивные игры: баскетбол	КОУ РА «Школа-интернат им. Г.К. Жукова»	Активное участие детей

<b>АПРЕЛЬ 2018 г</b>							
	1	с 10-00ч по 12-50ч	Практика	3	Спортивные игры: футбол, волейбол	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
	6	с 10-00ч по 12-50ч	Практика	3	Плавание – любым способом	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
	7	с 10-00ч по 12-50ч	Практика	3	Упражнения на развитие выносливости	КОУ РА «Школа-интернат им. Г.К Жукова»	Активное участие детей
	8	с 10-00ч по 12-50ч	Практика	3	Упражнения на развитие быстроты	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
	13	с 10-00ч по 12-50ч	Практика	3	Упражнения для развития силы	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
	14	с 10-00ч по 12-50ч	Практика	2	Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц	КОУ РА «Школа-интернат им. Г.К Жукова»	Активное участие детей
	15	с 10-00ч по 12-50ч	Практика	3	Плавание в городском бассейне	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
	20	с 10-00ч по 12-50ч	Практика	3	Спортивные игры: баскетбол	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
	21	с 10-00ч по 12-50ч	Практика	3	Спортивные игры: футбол, волейбол	КОУ РА «Школа-интернат им. Г.К Жукова»	Активное участие детей
					<b>итого 70 часов</b>		
	22	с 10-00ч по 16-00ч	Практика	6	<b>Факультативные занятия 46 часов</b> Участие в соревнованиях Горная тропа	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
	27	с 10-00ч по 12-50ч	Практика	2	Тренировки на свежем воздухе	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
	27	с 10-00ч по 16-00ч	Практика	6	Выезд за город с целью проведения соревнований	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
	29	с 10-00ч по 12-50ч	Практика	2	Факультативные занятия соревнования и тренировок.	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
					<b>МАЙ 2018 г.</b>		
	4	с 10-00ч по 16-00ч	Практика	6	Родной край, его природные особенности однодневная экскурсия	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
	5	с 10-00ч по 16-00ч	Практика	6	Подготовка к соревнованиям по ТПТ	КОУ РА «Школа-интернат им. Г.К Жукова»	Активное участие детей
	6	с 10-00ч по 16-00ч	Практика	6	Участие в соревнованиях по ТПТ	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
	11	с 10-00ч	Практика	12	Однодневный поход на Ебулинские пещеры	АУ ДО РА «РесЦТОиО»	Активное участие детей
					<b>итого 46 часов</b>		
	12	с 09-00ч.	Практика	12	<b>Учебно-познавательная экскурсия по Чуйскому тракту (вне сетки часов)</b>	КОУ РА «Школа-интернат им. Г.К Жукова»	Активное участие детей
	20	с 09-00ч.	Практика	12	<b>Пеший турпоход на Бирюлинские пещеры (вне сетки часов)</b>	КОУ РА «Школа-интернат им. Г.К Жукова»	Активное участие детей

### Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо применение следующих педагогических принципов:

- *Принцип активности* – быть активным во время занятий, развитой гармоничной личностью, быть ответственным за порученное дело.
- *Принцип системности* – логичность и системность в организации занятий;

- *Принцип безопасности* – обучающиеся во время проведения соревнований, и выездных экскурсий прежде всего обязаны пройти инструктаж по технике безопасности и вести себя порядочно, эти действия обеспечивают безопасность и комфорт во время проведения занятий;
- *Принцип вариативности* – возможность изменения формы работы, расписания занятий, место проведения занятий, но с сохранением содержания программы;
- *Принцип взаимосвязи краеведческого объединения с учебным процессом* – совместное проведения мероприятий в классе, в школе;
- *Принцип взаимосвязи краеведческого объединения другими образовательными организациями* – совместная работа в социуме, в школах города.

Материально-техническое обеспечение:

- *Технические средства обучения* – (видеопроектор, компьютер, и т.д)
- *Календарный учебный график* – для отслеживания плана занятий;
- *Методические сборники и литература по туризму и краеведению* – для использования во время занятия;
- *Фото-видеоматериалы* – для демонстрации темы;
- *Турснаряжения* – страховка, узлы, палатки, спальники и. т.д.

**Формы аттестации:**

- отзыв от администрации школы;
- тестовые задания по туризму для обучающихся;
- портфолио выполненных работ;
- результаты на соревнованиях;
- выступление с рефератами на школьных конкурсах.

#### **Методические материалы.**

В Республиканском Центре туризма, отдыха и оздоровления имеется определённое количество литературы, раскрывающей методику и содержание занятий по подготовке к пешим, лыжным, водным, горным и спелеологическим походам, организации соревнований по техникам туризма.

Имеется минимальная материальная база туристского снаряжения для организации походов и проведения тренировок по техникам туризма.

Для эффективного достижения целей программы планируется применение разнообразных форм и методов работы с детьми: организация походов, экскурсий, тренировки в природных условиях, соревнований, конкурсов, творческих работ с детьми. Рядом с Центром расположен крутой склон удобный для тренировок, а также есть небольшая скала для освоения основных приёмов скалолазания. Туристическое объединение «Туристы проводники» должно поддерживать республиканские соревнования по технике пешеходного, лыжного и водного туризма. Большая роль в реализации программы отводится занятиям по теме «Спортивный туризм», где идет отработка навыков и умений по технике туризма, решение тактических задач в преодолении сложных этапов, отработка связок и дистанции туристских соревнований. Организация и подготовка степенных и категоричных походов занимает определенное место в данной программе. На занятиях используется различная методика по подготовке воспитанников к роли инструкторов туризма и дается возможность на практике попробовать свои силы.

Применяются методы обучения:

- *словесные (беседа, рассказ, лекция);*
- *наглядные (просмотр фильмов, фотографий и т.д.);*
- *игровые (подвижные игры на свежем воздухе, в классе, решение кроссвордов и задач);*
- *репродуктивные (закрепление занятий, углубление знаний ..);*
- *исследовательский (самостоятельная работа по решению задач по написанию рефератов);*
- *контроля (тестирование, выставка, соревнование, экскурсия, отзыв от администрации школы,)*

### Список литературы для педагога

1. И.А. Самарина «Основы туристско-экологической деятельности учащихся» (Учебно-методическое пособие). - Москва, 2007 г.
2. С.А. Кошельков «Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся». – М. 1997 г.
3. П.И. Лукоянов «Зимние спортивные походы».-М.1979 г.
4. В.Нурмиаа «Спортивное ориентирование». – 1997 г.
5. Ю.С. Константинов «Подготовка судей соревнований по туризму». – М. 1998 г.
6. А.Н. Великорецкий «Первая помощь до прихода врача». – М. 1972 г.
7. В.Н. Григорьев «Водный туризм». – М. 1990 г.
8. Русский турист. (Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 г.) – 1998 г.
9. Б.И.Огородников, А.Л.Моисеенко, Е.С.Приймак – Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – 1980 г.
10. Ориентирование на местности. Правила соревнований. – 1989 г.
11. Основы безопасности в пешем походе. (Центральный совет по туризму и экскурсиям) – 1983

### Список литературы для обучающегося

1. Ю.С.Константинов – Туристические соревнования учащихся. – 1995 г.
2. П.Пронтишева – Истоки мастерства. – 1990 г.
3. А.Н.Стрижев – Туристу о природе. – 1986 г.
4. В.А.Уваров, А.А.Козлов – В поход пешком – 1988 г.
5. В.М.Шимоловский, В.М.Топольский – Питание в туристическом путешествии.
6. Ю.В.Штюрмер. Краткий справочник туриста – 1985 г.
7. Мифы и легенды седого Алтая - Горно-Алтайск, 2008г – 92с. автор В.Ф. Хохолков
8. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности – М.,1997 г.,
9. Поломис К.Д. Дети в пионерском лагере: Прогулки, походы, экспедиции. Пер. с чешского Баранниковой С.Д.,
10. Сергеев И.С., Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе – просвещение 1974 г.,
11. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста: Туризм для всех – М., ФиС 1987 г.
12. Худяков Д.С. Путешествие по берегам морей, которые никто никогда не видел. – Саратов,
13. Худяков Д.С. Путешествие по берегам морей, которые никто никогда не видел. - Саратов, Добродей, 2008. – 304 с.
14. Худяков Д.С. Хвалынская «кругосветка». Книга для дорожного чтения. - Саратов, ПАГС, 2006 – 224 с.
15. Худяков Д.С. Земля Саратовская. Саратов. «Соотечественник», «Кадр», 1998.
16. Худяков Д.С. Реки и острова, леса и горы вокруг нас - Саратов: Изд-во "Водолей-94",1997. 22 с.