

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Центр образования» имени Героя Советского Союза
В.Н.Федотова пос. Варламово муниципального района Сызранский Самарской области**

Рассмотрено
и принято
на заседании МО
туристско-краеведческой
направленности
Протокол № 16 от 31.07.2025 г.

Проверено.
Рекомендовано к утверждению

31.07.2025 г.

Руководитель СП

_____ С.В.Михайлова

Утверждено к использованию
в образовательном процессе
Учреждения

Приказ № 879 от 31.07.2025 г.

Директор

_____ Е.И. Онищук

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Азимут»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Казакова Т.А., методист
Чиликанов А.В.,
педагог дополнительного
образования;

Сызранский район, 2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНЫ ЗАПИСКА

Программа предусматривает приобретение основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, оказании первой помощи, инструкторской деятельности; приобретение необходимых знаний, умений и навыков для организации и проведения туристских соревнований, для выполнения нормативов спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию. Содержание программы предполагает освоение детьми основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников).

Работа по данной программе предполагает тесное сотрудничество со специалистами по спортивному туризму, с различными туристско–спортивными объединениями и организациями района, города и области.

Направление программы: туристско-краеведческая.

Отличительная особенность: В данную программу внесены изменения, дополнения с учетом новых нормативных документов в сфере туризма, специфики образовательного учреждения и условий работы в Самарской области. В данную программу введён региональный компонент: ряд тем рассматривает флору, фауну и историю Самарской области, предприятия и выдающихся людей региона.

В данную программу введён региональный компонент: ряд тем рассматривает флору, фауну и историю Самарской области, предприятия и выдающихся людей региона.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Актуальность данной программы: с 2014 года в необходимые для сдачи нормы ГТО для обучающихся образовательных учреждений входит туристский поход с проверкой туристских навыков. С 2015 года министерством образования и науки планировалось повысить престижность значка «Юный турист России». Туристический значок наравне со значком ГТО войдет в «портфолио ученика» и будет учитываться при поступлении абитуриента в высшее учебное заведение. В следствии этого данная программа востребована и актуальна для детей среднего и старшего школьного возраста.

Программа может быть реализована с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Педагогическая целесообразность: Результаты проведенного анкетирования среди обучающихся образовательных учреждений муниципального района Сызранский показали заинтересованность детей в туристско-краеведческой деятельности. Желание овладеть качествами, способствующие развитию и воспитанию гражданственности, коллективизма и самостоятельности, высокого уровня физической подготовки, развитых умений и навыков туризма, сознательной дисциплины, настойчивости, умения преодолевать трудности, способствовало организации объединения туристско-краеведческой направленности.

Цель программы: формировании целостной всесторонне развитой личности человека посредством спортивного туризма.

Задачи:

Обучающие:

- формирование туристско-спортивных знаний;
- формирование умений и навыков самостоятельной работы на туристских дистанциях, ориентирования на местности, оказания первой помощи; самообеспечения в полевых условиях

Развивающие:

- развитие физических качеств;
- развитие познавательной, творческой и общественной активности обучающихся в процессе совместной работы.

Воспитательные:

- формирование чувства бережного отношения к природе родного края, ко всему живому;
- вовлечение детей в практические действия по охране природы;
- формирование потребности здорового образа жизни;
- воспитание нравственных качеств личности, чувства дружбы, взаимопомощи, уважения друг к другу.

Дополнительная образовательная программа «Азимут» состоит из 3 модулей: «Введение в туристскую деятельность», «Мой край», «Быстрее, выше, сильнее».

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения, 114 часов в год, на 38 учебных недель.

Для зачисления в объединение по данной программе, специальных знаний и подготовки не требуется. Группы комплектуются детьми в возрасте 11 - 17 лет.

Возраст детей: Программа предназначена для обучающихся в возрасте 11-17 лет. В объединение принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний). Наполняемость групп от 10 до 15 человек.

Формы обучения: Занятия объединения носят преимущественно практический характер (формы проведения практических занятий – выполнение практических заданий по карточкам, картографическому материалу, работа с туристско-краеведческой литературой, игровые и тестовые задания, самостоятельная работа, обсуждение темы или ситуации, выполнение спортивных упражнений или технических элементов, выполнение практических заданий и зачетов на местности по туризму, походы, экскурсии, соревнования), лишь небольшая их часть проводится в форме бесед и лекций (теория). Обязательной частью каждого занятия в спортивном зале школы или на пришкольном участке является общая и специальная физическая подготовка. На нее отводится не менее 30% от времени всего занятия в целом.

Практические занятия проводятся в учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, соревнований, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в кабинете, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в

степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на слетах и соревнованиях, других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

Формы организации деятельности: коллективные (занятия, экскурсии, игра), групповые (коллективно-творческая деятельность), индивидуальные (самостоятельная работа).

Режим занятий: Занятия групп проводятся 2 раза в неделю по 1 и 2 часа. Продолжительность каждого занятия 45 минут, обязательный перерыв между занятиями 10 минут.

Ожидаемый результат

По завершению модуля обучения учащиеся должны знать:

- ☐ особенности спортивного ориентирования как вида спорта;
- ☐ условные знаки спортивной карты, понятия «масштаб» и "азимут";
- ☐ приемы ориентирования, символные легенды контрольных пунктов;
- ☐ последовательность действий при прохождении дистанции;
- ☐ знать понятия: линейные, площадные, точечные ориентиры и привязка;
- ☐ виды соревнований по спортивному ориентированию (в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору);
- ☐ значение питания для сохранения здоровья человека;
- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- правила поведения вне населенных пунктов;
- основы туристической подготовки;
- основы топографии и ориентирования;
- иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;

По завершению модуля обучения учащиеся должны уметь:

- ☐ брать азимут и двигаться по азимуту;
- ☐ проводить наблюдения и исследования на природе, простые опыты и практические работы;
- ☐ ориентироваться на незнакомой местности с помощью карты и компаса, по солнцу, звездам и т.д.;
- ☐ передвигаться по дорогам, тропам и пересеченной местности в составе группы;
- ☐ преодолевать несложные естественные препятствия.
- ☐ оформлять путевые записи, дневники, стенды и туристские газеты;
- ☐ планировать путь движения при использовании линейных и площадных ориентиров.
- ☐ пользоваться туристическим снаряжением;
- ☐ читать карту с одновременным слежением за местностью;
- ☐ анализировать результаты выступления на соревнованиях;
- ☐ передвигаться по дорогам, тропам в составе группы;
- ☐ приготовить пищу на костре;
- ☐ оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему;
- ☐ соблюдать правила поведения на природе и меры предосторожности.
- ☐ ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне;

- оказывать элементарную медицинскую помощь.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

Входной - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним;

Промежуточный - к наблюдению за деятельностью учащихся можно добавить контрольные задания на местности, тестирование, учебные тренировки. Проводится в середине учебного года.

Итоговый - участие в походах, соревнованиях, слетах, конкурсах и викторинах.

Программа будет считаться реализованной в том случае, если за год обучения обучающиеся овладеют основами туристской культуры, слагаемыми которой являются:

- знания в области пешеходного туризма;
- хорошая туристическая подготовка;
- умение адекватно вести себя в экстремальных ситуациях;
- умения и навыки самостоятельной работы на туристских дистанциях, ориентирования на местности, оказания первой помощи; само-обеспечения в полевых условиях,
- осознанные мотивы и потребности осуществлять туристическую деятельность.

Критерии и способы определения результативности:

- контрольное задание, зачет, викторина;
- походы, движение по азимутальному маршруту, экскурсия — поход;
- сдача нормативов.

Формы подведения итогов:

Продуктивные формы: участие в туристских соревнованиях, туристских слетах,
Документальные формы: отчет о походе, оформление фотоальбомов, портфолио обучающихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДООП «Азимут»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Введение в туристскую деятельность»	38	13,5	24,5
2.	«Мой край»	39	16	23
3.	«Быстрее, выше, сильнее»	37	6	31
	ИТОГО	114	35,5	78,5

1. Модуль «Введение в туристскую деятельность»

Реализация этого модуля направлена на получение обучающимися общих знаний и сведений о правилах туристической деятельности и истории развития туризма в целом.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с основными правилами туристской деятельности, личным и групповым снаряжением туриста, развёртыванию и свёртыванию лагеря, правила разведения костров. Обучающиеся осваивают техники преодоления естественных препятствий, тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций, навыки чтения карт, основы работы с компасом.

Формирование у детей начальных знаний и навыков создаёт условия для социального самоопределения ребёнка.

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к практической туристской деятельности, формирование системы знаний и умений по её безопасности и выходу из аварийных ситуаций.

Задачи модуля:

- формировать туристско-спортивные знания у обучающихся;
- развивать познавательную, творческую и общественную активности обучающихся в процессе совместной работы;
- сформировать потребность в ведении здорового образа жизни;
- научить правильному пользованию профессиональным туристским снаряжением;
- сформировать систему знаний о техниках движения в походах;
- обучить техникам страховки и самостраховки во время переходов;
- совершенствовать умения и навыки ориентирования на местности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
модуля «Введение в туристскую деятельность»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы туристской подготовки	32	12	20	Викторина, зачёт, наблюдение
2	Топография и ориентирование	5	1,5	3,5	Наблюдение, практическая деятельность
3	Итоговая игра «Ориентирование на местности»	1	-	1	Практическая работа
ИТОГО		38	13,5	24,5	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ

Тема 1. Знакомство с основами основными туристской подготовки.

Теория: Вводная беседа. Инструктаж по ТБ и ПБ. Туристские путешествия, история развития туризма.

Практика: Туристские путешествия, история развития туризма.

Тема 2. Знакомство с снаряжением. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения.

Теория: Личное и групповое снаряжение. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения.

Практика: Укладка рюкзаков.

Тема 3. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря.

Теория: Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные требования к месту привала и бивака.

Практика: Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря.

Тема 4. Уход за одеждой и обувью в походе. Типы костров.

Теория: Уход за одеждой и обувью в походе. Типы костров. Правила разведения костра, заготовка дров.

Практика: Типы костров. Правила разведения костра, заготовка дров.

Тема 5. Разработка маршрута. Подготовка снаряжения. Организация питания.

Теория: Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Разработка маршрута. Подготовка снаряжения. Организация питания.

Практика: Разработка маршрута. Подготовка снаряжения.

Тема 6. Составление списка продуктов. Фасовка, упаковка продуктов. Оборудование места для приема пищи, мытье и хранение посуды.

Теория: Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и перенос продуктов. Оборудование места для приема пищи, мытье и хранение посуды.

Практика: Фасовка, упаковка и перенос продуктов. Оборудование места для приема пищи, мытье и хранение посуды.

Тема 7. Подбор группы и распределение обязанностей. Командир группы. Оформление походной документации.

Теория: Подбор группы и распределение обязанностей. Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Оформление походной документации.

Практика: Оформление походной документации.

Тема 8. Составление списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Теория: Составление списка продуктов. Фасовка, упаковка продуктов. Оборудование места для приема пищи, мытье и хранение посуды.

Практика: Фасовка, упаковка продуктов. Оборудование места для приема пищи.

Тема 9. Порядок движения группы на маршруте.

Практика: Порядок движения группы на маршруте. Режим ходового дня. Утверждение маршрутов походов в маршрутно-квалификационной комиссии.

Тема 10. Характеристика естественных препятствий. Движение группы по дорогам и тропам.

Практика: Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам.

Тема 11. Техника движения на равнине. Движение по горной местности.

Теория: Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, по камням, болоту. Ориентирование. Движение по горной местности.

Практика: Ориентирование.

Тема 12. Использование страховки. Система обеспечения безопасности.

Теория: Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Узлы. Система обеспечения безопасности. Субъективные и объективные опасности.

Практика: Узлы. Система обеспечения безопасности. Субъективные и объективные опасности.

Тема 13. Аварийные ситуации в туризме, причины возникновения. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Теория: Аварийные ситуации в туризме, причины возникновения. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Практика: Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Тема 14. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Психологическая совместимость людей в туристской группе

Теория: Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Психологическая совместимость людей в туристской группе.

Практика: Психологическая совместимость людей в туристской группе.

Тема 15. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика: Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Тема 16. Отработка техники преодоления естественных препятствий.

Практика: Отработка техники преодоления естественных препятствий.

Тема 17. Маршруты линейные и кольцевые. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Теория: Маршруты линейные и кольцевые. Перестроения колонны при преодолении сложных участков

Практика: Перестроения колонны при преодолении сложных участков

Тема 18. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Теория: Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Практика: Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.

Тема 19. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие.

Практика: Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие

Тема 20. Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях.

Теория: Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях.

Практика: Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях.

Тема 21. Подведение итогов похода. Составление отчёта. Проверка и сдача инвентаря.

Теория: Подведение итогов похода. Составление отчёта. Проверка и сдача инвентаря.

Практика: Подведение итогов похода. Составление отчёта.

Тема 22. Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка. Номенклатура карты. Спортивные карты и их отличие от топографических.

Практика: Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка. Номенклатура карты. Спортивные карты и их отличие от топографических..

Тема 23. Типичные формы рельефа и их изображение на различных картах. Группы топонимов. Азимутное кольцо.

Теория: Типичные формы рельефа и их изображение на различных картах. Группы топонимов. Азимутное кольцо.

Практика: Типичные формы рельефа и их изображение на различных картах. Группы топонимов. Азимутное кольцо.

Тема 24. Компас. Правила пользования. Ориентирование в случае отсутствия видимости. Ориентирование по местным предметам.

Практика: Компас. Правила пользования. Ориентирование в случае отсутствия видимости. Ориентирование по местным предметам.

Тема 25. Игра «Ориентирование на местности». Подведение итогов работы.

Теория: Игра «Ориентирование на местности». Подведение итогов работы.

Практика: Игра «Ориентирование на местности». Подведение итогов работы.

2. Модуль «Мой край»

Реализация этого модуля направлена на получение обучающимися общих знаний и сведений о климате, растительности и животном мире Самарского края, его памятниках истории и культуры, историей и особенностями населённых пунктов.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с общественно полезной работой в путешествиях, охраной природы и памятников культуры.

Обучающиеся осваивают правила формирования индивидуальной медицинской аптечки. Понятия о личной гигиене и гигиене туриста, правила обеззараживания питьевой воды.

Формирование у детей таких знаний и навыков создаёт условия для адекватной оценке ситуации, правильной реакции и возможности выживания в экстремальной ситуации.

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к практической туристской деятельности, формирование системы знаний и умений по охране природы и памятников культуры, а так же оказании первой помощи.

Задачи модуля:

- сформировать систему умений и навыков самостоятельной работы на туристских дистанциях;
- развивать способность ориентирования на местности в различных условиях и ситуациях;
- научить адекватной оценке состояния раненного товарища и своевременной оказания ему первой доврачебной помощи;
- обучить правилам само-обеспечения в полевых условиях;
- сформировать чувства бережного отношения к природе родного края и всему живому;
- вовлечь детей в практические действия по охране природы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН модуля «Мой край»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Краеведение	16	8,5	7,5	Практические занятия, зачет
2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	22	7,5	14,5	Наблюдение, контрольное задание
3	Подведение итогов работы	1	-	1	Практическая работа
	ИТОГО	39	16	23	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ

Тема 1. Климат, растительность и животный мир Самарского края.

Теория: Климат, растительность и животный мир Самарского края.

Тема 2. История образования Самарского края. Памятники истории и культуры.

Теория: История образования Самарского края. Памятники истории и культуры.

Практика: История образования Самарского края. Памятники истории и культуры.

Тема 3. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Национальный парк «Самарская Лука».

Теория: Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Национальный парк «Самарская Лука».

Тема 4. Легенды и мифы «Самарской Луки».

Теория: Легенды и мифы «Самарской Луки».

Практика: Легенды и мифы «Самарской Луки».

Тема 5. Знакомство с картой Самарского края. «Путешествия» по карте.

Теория: Знакомство с картой Самарского края. «Путешествия» по карте.

Практика: Знакомство с картой Самарского края. «Путешествия» по карте.

Тема 6. История образования крепости «Сызран». Памятники истории, архитектуры и культуры.

Теория: История образования крепости «Сызран». Памятники истории, архитектуры и культуры.

Практика: История образования крепости «Сызран». Памятники истории, архитектуры и культуры.

Тема 7. Экскурсионные маршруты г. Сызрани.

Теория: Экскурсионные маршруты г. Сызрани.

Практика: Экскурсионные маршруты г. Сызрани.

Тема 8. История и особенности населенных пунктов Сызранского района.

Теория: История и особенности населенных пунктов Сызранского района.

Практика: История и особенности населенных пунктов Сызранского района.

Тема 9. Памятники природы Сызранского района.

Теория: Памятники природы Сызранского района.

Практика: Памятники природы Сызранского района.

Тема 10. Экскурсионные маршруты Сызранского района.

Теория: Экскурсионные маршруты Сызранского района.

Практика: Экскурсионные маршруты Сызранского района.

Тема 11. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

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

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

Тема 12. Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающихся туризмом.

Теория: Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающихся туризмом.

Практика: Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающихся туризмом.

Тема 13. Формирование индивидуальной медицинской аптечки. Алгоритм действия при оказании первой помощи.

Теория: Формирование индивидуальной медицинской аптечки. Алгоритм действия при оказании первой помощи.

Практика: Формирование индивидуальной медицинской аптечки. Алгоритм действия при оказании первой помощи.

Тема 14. Походный травматизм. Предупреждение. Первая помощь.

Теория: Походный травматизм. Предупреждение. Первая помощь.

Практика: Походный травматизм. Предупреждение. Первая помощь.

Тема 15. Заболевания, обусловленные участием в туристских походах. Предупреждение и лечение.

Теория: Заболевания, обусловленные участием в туристских походах.

Предупреждение и лечение.

Практика: Заболевания, обусловленные участием в туристских походах.

Предупреждение и лечение.

Тема 16. Помощь при кровотечениях. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран.

Теория: Помощь при кровотечениях. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран.

Практика: Помощь при кровотечениях. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран.

Тема 17. Тепловой и солнечный удар. Первая помощь при переломах.

Практика: Тепловой и солнечный удар. Первая помощь при переломах.

Тема 18. Ожоги, обморожения. Помощь пораженному электрическим током.

Теория: Ожоги, обморожения. Помощь пораженному электрическим током.

Практика: Ожоги, обморожения. Помощь пораженному электрическим током.

Тема 19. Сердечно-легочная реанимация. Непрямой массаж сердца.

Практика: Сердечно-легочная реанимация. Непрямой массаж сердца.

Тема 20. Укусы насекомых и пресмыкающихся.

Практика: Укусы насекомых и пресмыкающихся.

Тема 21. Способы обеззараживания питьевой воды.

Теория: Способы обеззараживания питьевой воды.

Практика: Способы обеззараживания питьевой воды.

Тема 22. Транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок, волокуш.

Теория: Транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок, волокуш.

Практика: Транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок, волокуш.

Тема 23. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Практика: Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Тема 24. Разучивание комплекса гимнастических упражнений.

Теория: Разучивание комплекса гимнастических упражнений.

Практика: Разучивание комплекса гимнастических упражнений.

Тема 25. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

Практика: Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

Тема 26. Подведение итогов работы.

Практика: Подведение итогов работы.

3. Модуль «Быстрее, выше, сильнее»

Реализация этого модуля направлена на обучение детей комплексу основных физических упражнений для развития силы, быстроты и выносливости организма.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с системой организации туристско-краеведческих соревнований. Обучающиеся получают краткие сведения о строении человеческого организма, влиянии различных физических упражнений на укрепление здоровья, а так же научатся осуществлять самоконтроль во время занятий.

Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребенок имел возможность развития своих способностей. Формирование у детей начальных научно-технических знаний, профессионально-прикладных навыков создаёт условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка в окружающем мире.

Цель модуля: формирование системы знаний, умений и навыков о системе физических упражнений, необходимых для организации здорового образа жизни, а так же для подготовки организма к нагрузкам перед соревнованиями.

Задачи модуля:

- воспитать нравственные качества личности, чувство дружбы, взаимопомощи, уважения друг к другу;
- сформировать систему умений и навыков туристической деятельности;
- способствовать развитию хорошей туристической подготовки;
- воспитать осознанность мотивов и потребность осуществлять туристическую деятельность;
- обучить правилам самостоятельной физической подготовки;
- совершенствовать навыки прохождения этапов туристских соревнований;
- подготовить учащихся к туристским соревнованиям.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН **модуля «Быстрее, выше, сильнее»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая и специальная физическая подготовка	27	5,5	21,5	Сдача нормативов
2	Воспитательная работа	9	0,5	8,5	Поход, наблюдение
3	Итоговое занятие	1	-	1	Экскурсия – поход
	ИТОГО	37	6	31	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ

Тема 1. Краткие сведения о строении человеческого организма.

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма.

Тема 2. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья. Врачебный контроль и самоконтроль.

Тема 3. Понятие «спортивной формы», утомления, перетренировка. Дневник самоконтроля.

Теория: Понятие «спортивной формы», утомления, перетренировка. Дневник самоконтроля.

Практика: Понятие «спортивной формы», утомления, перетренировка. Дневник самоконтроля.

Тема 4. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

Теория: Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

Практика: Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

Тема 5. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Теория: Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практика: Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Тема 6. Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям.

Теория: Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям.

Практика: Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям.

Тема 7. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.

Теория: Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.

Практика: Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.

Тема 8. Упражнения с предметами, элементы акробатики.

Практика: Упражнения с предметами, элементы акробатики.

Тема 9. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Практика: Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Тема 10. Упражнение для развития ловкости и прыгучести.

Практика: Упражнение для развития ловкости и прыгучести.

Тема 11. Упражнения для развития гибкости.

Практика: Упражнения для развития гибкости.

Тема 12. Ходьба, кроссовый бег, прыжки.

Практика: Ходьба, кроссовый бег, прыжки.

Тема 13. Упражнения на силу с внешним сопротивлением.

Практика: Упражнения на силу с внешним сопротивлением.

Тема 14. Упражнения на силу с отягощением веса собственного тела.

Практика: Упражнения на силу с отягощением веса собственного тела.

Тема 15. Упражнения на ловкость: спортивные и подвижные игры.

Практика: Упражнения на ловкость: спортивные и подвижные игры.

Тема 16. Ходьбой по бревну, тросу, камням, кочкам.

Практика: Ходьбой по бревну, тросу, камням, кочкам.

Тема 17. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, прыжки и метания).

Практика: Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, прыжки и метания).

Тема 18. Упражнения на расслабление мышц, растяжка.

Практика: Упражнения на расслабление мышц, растяжка.

Тема 19. Подготовка к туристским соревнованиям. Планирование.

Теория: Подготовка к туристским соревнованиям. Планирование.

Практика: Подготовка к туристским соревнованиям. Планирование.

Тема 20. Отработка прохождения этапов туристских соревнований, туристские весёлые старты.

Практика: Отработка прохождения этапов туристских соревнований, туристские весёлые старты.

Тема 21. Спортивное ориентирование.

Практика: Спортивное ориентирование.

Тема 22. Туристская полоса препятствий.

Практика: Туристская полоса препятствий.

Тема 23. Подготовка и выпуск туристской газеты "Турист всегда готов".

Практика: Подготовка и выпуск туристской газеты "Турист всегда готов".

Тема 24. Оформление презентации "Объединение "Азимут".

Практика: Оформление презентации "Объединение "Азимут".

Тема 25. Подведение итогов работы объединения.

Практика: Подведение итогов работы объединения.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Формы подведения итогов
Модуль 1. Основы туристической деятельности.				
1.	Основы туристской подготовки	Рассказ, работа с литературой и Интернет-ресурсами	Диалог, поисковый метод, игровые методы	Викторина, зачет,
2.	Топография и ориентирование	Демонстрация, работа с литературой и Интернет-ресурсами	Метод наглядного и устного изложения, частично-поисковый метод	Движение по азимутальному маршруту
Модуль 2. Мой край				
3.	Краеведение	Беседа, экскурсия, работа с литературой и Интернет-ресурсами	Метод проблемного изложения, метод стимулирования, частично-поисковый метод	Практические занятия, зачеты.
4.	Основы гигиены и первая помощь	Рассказ	Практический метод	Контрольное задание, практическая работа
Модуль 3. Быстрее, выше, сильнее.				
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Беседа, практическая работа	Практический метод	Сдача нормативов, Походы
6.	Воспитательная работа.	Практическая работа	Игровые методы	Походы
7.	Итоговое занятие	Беседа	Диалог	Экскурсия - поход

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. [Текст] - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2018. - 29с.
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. [Текст] - М.: ЦРИБ «Турист», 2019.- 77с.
3. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. [Текст] - М.: ЦРИБ «Турист», 2000- 60с.
4. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. [Текст] - М.: ЦРИБ «Турист», 2018. - 51с.
5. Велитченко В.К. Физкультура без травм. [Текст] - М.: «Просвещение», 2019.- 128с.
6. Волович В.Г. Академия выживания. [Текст] - М.: «Толк», «Техноплюс», 2018.-363 с.
7. Волков Б.П., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы (методическое пособие). [Текст] - М.: ЦРИБ «Турист», 2019. - 353с.
8. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование[Текст] Учебник. - М.: ФИС, 2021.- 240с.
9. Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. [Текст] - М.: ЦРИБ «Турист», 2018.- 204с.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. [Текст] - М.: Профиздат, 2019.- 241с.
11. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. [Текст] - М.: Профиздат, 2017.- 127с.
12. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. [Текст]- М.: ЦДЮТур МО РФ, 2018.-600с.
13. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. [Текст]- М.: ЦДЮТур МО РФ, 2021.-134 с.
14. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста : методические рекомендации. [Текст] - М.: ЦРИБ «Турист», 2018.- 68с.
15. Школа альпинизма [Текст] / сост. П.П. Захаров, Т.В. Степенко. - М.: ФиС, 2019- 463с.

16. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися (Текст) / Под общ. ред. М.М. Бостанджогло. – Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». – М.: Изд-во «Канцлер», 2019. - 24 с.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование тем	Кол-во часов	Теория	Практика
	Модуль 1. Введение в туристическую деятельность	38	13,5	24,5
	Основы туристской подготовки	32	12	20
1.1	Введение. Правила ТБ и ПБ. Туристские путешествия, история развития туризма.	2	1	1
1.2	Личное и групповое снаряжение. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения.	1	0,5	0,5
1.3	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные требования к месту привала и бивака.	2	1	1
1.4	Уход за одеждой и обувью в походе. Типы костров. Правила разведения костра, заготовка дров.	1	0,5	0,5
1.5	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Разработка маршрута. Подготовка снаряжения. Организация питания.	2	1	1
1.6	Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и перенос продуктов. Оборудование места для приема пищи, мытье и хранение посуды.	1	0,5	0,5
1.7	Подбор группы и распределение обязанностей. Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Оформление походной документации.	2	1	1
1.8	Порядок движения группы на маршруте. Режим ходового дня. Утверждение маршрутов походов в маршрутно-квалификационной комиссии.	1	0,5	0,5
1.9	Общая характеристика естественных препятствий. Тактика планирования нитки маршрута. Изучение, разведка сложных участков маршрута.	2	-	2
1.10	Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам.	1	-	1
1.11	Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому	2	1	1

	грунту, по камням, болоту. Ориентирование. Движение по горной местности.			
1.12	Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Узлы. Система обеспечения безопасности. Субъективные и объективные опасности.	1	0,5	0,5
1.13	Аварийные ситуации в туризме, причины возникновения. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.	2	1	1
1.14	Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Психологическая совместимость людей в туристской группе.	1	0,5	0,5
1.15	Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.	2	-	2
1.16	Отработка техники преодоления естественных препятствий.	1	-	1
1.17	Маршруты линейные и кольцевые. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.	2	1	1
1.18	Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях.	1	0,5	0,5
1.19	Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие.	2	-	2
1.20	Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях	1	0,5	0,5
1.21	Подведение итогов похода. Составление отчёта. Проверка и сдача инвентаря.	2	1	1
	Топография и ориентирование	6	1,5	4,5
1.22	Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка. Номенклатура карты. Спортивные карты и их отличие от топографических.	1	-	1
1.23	Типичные формы рельефа и их изображение на различных картах. Группы топонимов. Азимутное кольцо.	2	1	1
1.24	Компас. Правила пользования. Ориентирование в случае отсутствия видимости. Ориентирование по местным предметам.	1	-	1
1.25	Игра «Ориентирование на местности». Подведение итогов работы.	2	0,5	1,5
	Модуль 2. Мой край	39	16	23

	Краеведение	16	8,5	7,5
2.1	Климат, растительность и животный мир Самарского края.	1	1	-
2.2	История образования Самарского края. Памятники истории и культуры.	2	1	1
2.3	Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Национальный парк «Самарская Лука».	1	1	-
2.4	Легенды и мифы «Самарской Луки»	2	1	1
2.5	Знакомство с картой Самарского края. «Путешествия» по карте.	1	0,5	0,5
2.6	История образования крепости «Сызран». Памятники истории, архитектуры и культуры.	2	0,5	1,5
2.7	Экскурсионные маршруты г. Сызрани	1	0,5	0,5
2.8	История и особенности населенных пунктов Сызранского района.	2	1	1
2.9	Памятники природы Сызранского района.	1	0,5	0,5
2.10	Экскурсионные маршруты Сызранского района.	2	1	1
2.11	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	1	0,5	0,5
	Основы гигиены и первая помощь	23	7,5	15,5
2.12	Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающихся туризмом.	2	1	1
2.13	Формирование индивидуальной медицинской аптечки. Алгоритм действия при оказании первой помощи.	1	0,5	0,5
2.14	Походный травматизм. Предупреждение. Первая помощь.	2	1	1
2.15	Заболевания, обусловленные участием в туристских походах. Предупреждение и лечение.	1	0,5	0,5
2.16	Помощь при кровотечениях. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран.	2	1	1
2.17	Тепловой и солнечный удар. Первая помощь при переломах.	1	-	1
2.18	Ожоги, обморожения. Помощь пораженному электрическим током	2	1	1
2.19	Сердечно-легочная реанимация. Непрямой массаж сердца.	1	-	1
2.20	Укусы насекомых и пресмыкающихся.	2	-	2

2.21	Способы обеззараживания питьевой воды.	1	0,5	0,5
2.22	Транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок, волокуш.	2	1	1
2.23	Пищевые отравления и желудочные заболевания.	1	-	1
2.24	Разучивание комплекса гимнастических упражнений.	2	1	1
2.25	Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.	1	-	1
2.26	Подведение итогов работы.	2	-	2
	Модуль 3. Быстрее, выше, сильнее.	37	6	31
	Общая и специальная физическая подготовка	27	5,5	21,5
3.1	Краткие сведения о строении человеческого организма.	1	1	-
3.2	Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья. Врачебный контроль и самоконтроль.	2	1	1
3.3	Понятие «спортивной формы», утомления, перетренировка. Дневник самоконтроля.	1	0,5	0,5
3.4	Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.	2	1	1
3.5	Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.	1	0,5	0,5
3.6	Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям.	2	1	1
3.7	Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.	1	0,5	0,5
3.8	Упражнения с предметами, элементы акробатики.	2	-	2
3.9	Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.	1	-	1
3.10	Упражнение для развития ловкости и прыгучести.	2	-	2
3.11	Упражнения для развития гибкости.	1	-	1
3.12	Ходьба, кроссовый бег, прыжки.	2	-	2
3.13	Упражнения на силу с внешним сопротивлением.	1	-	1
3.14	Упражнения на силу с отягощением веса собственного тела.	2	-	2
3.15	Упражнения на ловкость: спортивные и	1	-	1

	подвижные игры.			
3.16	Ходьбой по бревну, тросу, камням, кочкам.	2	-	2
3.17	Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, прыжки и метания)	1	-	1
3.18	Упражнения на расслабление мышц, растяжка.	2	-	2
	Воспитательная работа	10	0,5	9,5
3.19	Подготовка к туристским соревнованиям. Планирование.	1	0,5	0,5
3.20	Отработка прохождения этапов туристских соревнований, туристские весёлые старты.	2	-	2
3.21	Спортивное ориентирование.	1	-	1
3.22	Туристская полоса препятствий	2	-	2
3.23	Подготовка и выпуск туристской газеты "Турист всегда готов".	1	-	1
3.24	Оформление презентации "Объединение "Азимут".	2	-	2
3.25	Подведение итогов работы объединения.	1	-	1
	Итого:	114	35,5	78,5