

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Городской центр детско-юношеского туризма г. Улан-Удэ

Принята на заседании
Педагогического совета
от «__» _____ Г.,
протокол № ____

Утверждаю:
Директор МАУ ДО «ГорДЮЦТур»
_____ Чимитов Б.П.
«__» _____ 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско- краеведческой направленности**

«Юный путешественник»

Возраст обучающихся 6-11 лет (1-5 классы)

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:
Норбоева Людмила Анатольевна,
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ
2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
 - 1.3. Содержание программы
2. Комплекс организационно педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Формы аттестации
 - 2.4. Методические материалы
 - 2.5. Список литературы

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (общий

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Актуальность:

туристско-краеведческая деятельность является одной из самых доступных и эффективных форм обучения, воспитания и оздоровления учащихся, разумного использования их свободного времени, интерактивного развития ребёнка. Она тесно связана с такими основными сторонами воспитания как нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяет кругозор учащихся, способствует интенсивному умственному развитию.

Республика Бурятия обладает богатым рекреационным потенциалом. С развитием туристско - рекреационной зоны в Бурятии одной из определяющей проблемой является подготовка кадровой базы. Данная программа актуальна для учащихся гуманитарного цикла, ориентированного на получение в будущем профессии творческого характера.

Новизна: Изучение родного края выступает как ведущий фактор воспитания патриотизма. Экскурсии, путешествия и систематические краеведческие наблюдения воспитывают у детей чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края, расширяют кругозор детей, способствуют освоению разносторонних практических навыков, так как в основе деятельности лежат системно-ценностный, личностно-ориентированный, созидающе - деятельностный принципы воспитания и образования. Отличительная особенность данной образовательной программы области заключается в том, что, обучающиеся

привлекаются к проектной, исследовательской, а также туристской деятельности.

Обучение включает в себя следующие основные предметы (разделы):

За основу при разработке данной образовательной программы взяты: программа начальной подготовки обучающихся в объединениях туристско-краеведческого профиля «Юные туристы» (Ю. С. Константинов и др.), программа начальной туристской подготовки по пешеходному туризму и программы подготовки юных спортсменов-ориентировщиков.

Вид программы:

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный экскурсовод - турист» (спортивный туризм и основы спортивного ориентирования, экскурсоведения, экологии и краеведения), объединяющая физкультурно-спортивную и туристско-краеведческую, экскурсионную деятельность обучающихся, относится к комплексным программам.

Направленность программы: туристско-краеведческая

Адресат программы:

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

Количество детей в группах начальной подготовки 12 – 15 человек, что удовлетворяет требованиям к числу участников, определенным инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками.

Срок и объем освоения программы:

3 года, _216_ педагогических часов, из них:

Форма обучения: очная,

Особенности организации образовательной деятельности: группы разновозрастные, разновозрастные.

Режим занятий:

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
----------------	--------------------------	------------------------	----------------------------

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
	<u> 6 </u> часов в неделю; <u>216 </u> часов в год.	<u> 6 </u> часов в неделю; <u>216 </u> часов в год.	<u> 6 </u> часов в неделю; <u>216 </u> часов в год.

базовый. Форма обучения – очная. Образовательная программа рассчитана на 216 часов обучения с преобладанием практических занятий и предназначена для учащихся образовательных учреждений 1-5 классов (6-11 лет). Состав группы: постоянный. Занятия: групповые и индивидуальные. Содержание программы рассчитано на 3 года обучения с учащимися начальной, средней школы

Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личных творческих наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы. В каникулярное время педагог, как правило, может увеличивать, количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде. При проведении соревнований, экскурсий занятия могут объединяться от 4 до 8 часов.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель: *(соответствует теме программы, задана четко и диагностично).*

развитие творчески активной, социально-адаптивной личности через туристско-краеведческую деятельность. Ознакомление учащихся с родным краем, обучение основам туризма, овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых юным путешественникам. Большая часть занятий планируется на открытом воздухе, что имеет практическую направленность и способствует организации активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения и подвижные игры на свежем воздухе, туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, поездки) и аудиторные занятия (беседы, коллективные чтения и обсуждения произведений о природе и путешествиях) также носят познавательный характер.

Задачи:

Обучающие:

- развивать познавательный интерес в области туризма и краеведения;
- способствовать приобретению специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, краеведения, простейшей медицинской помощи;
- дать представление об историческом прошлом родного края, традициях своего народа, о взаимодействии человека и окружающей среды;
- научить ряду практических умений и навыков.

Воспитательные:

- совершенствовать потребность в духовном и физическом развитии;
- формировать потребность обучающихся в здоровом образе жизни,
- формировать потребность в бережном отношении к памятникам, истории, культуре края, сохранении традиций малой родины.

Развивающие:

- развивать самостоятельность и волевые качества воспитанников;
- формировать умение вести себя в коллективе, организаторские навыки, способствовать приобретению опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности;
- совершенствовать физическое развитие младших школьников (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- формировать у юных туристов потребность в добросовестном отношении к труду и общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки.

Ожидаемые результаты:

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Знать	Знания	Знания	Знания
Уметь	Умения	Умения	Умения
Владеть	Навыки	Навыки	Навыки

По окончании занятий по предлагаемой программе учащиеся должны обладать определёнными знаниями, умениями и навыками в вопросах туризма и краеведения, которые можно применять в социальной практике, в туристских походах и путешествиях, в межличностной коммуникации, в быту и обществе.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- требования к экскурсоводу, значение термина «краеведение», краеведческую и экскурсионную литературу
- формы и методы работы по организации и проведению экскурсий
- памятные места региона; их расположение; сведения о них;
- требования техники безопасности в походе;
- правила поведения в природной среде, в школе, дома;
- правила первой медицинской помощи;

- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- правила обустройства бивака;
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;
- историю семьи, школы, города, республики;
- основы топографии и ориентирования.

Уметь:

- владеть технологией организации новой экскурсии;
- применять указанные знания на практике;
- ответить на вопросы по теме экскурсии; провести экскурсию;
- обеспечить безопасность участников экскурсии;
- применять правила поведения юных туристов;
- применять знания, умения и навыки по туризму;
- выполнять общие обязанности участника похода;
- обустраивать бивак;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса, местным признакам;
- составлять свою родословную, применять знания по истории города, республики;
- выполнять отдельные элементы техники пешеходного туризма и спортивного ориентирования.

Методы работы

1. Поисково - исследовательский метод (самостоятельная работа с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях);

2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях;

3. Метод контроля: учебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения комплексной программы.

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

1.3. Содержание программы
«Юный путешественник»
Стартовый уровень (1 год обучения)
Учебный план

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	I Раздел. Экскурсоведение				
1.1	Экскурсия – одна из основных форм изучения родного края. Знакомство с объектами площадок Улан-Удэ.	6	3	3	опрос. экскурсия в музей истории Бурятии им. М.Хангалова
1.2	История города, связанная с объектами экскурсионной площадки.	6	3	3	творческая работа, выставка Учебные экскурсии по г. Улан-Удэ, окрестностям и их анализ.
1.3	Отработка и сдача экскурсии. Отработка и сдача всей экскурсии по выбранной теме.	6	3	3	игра-практикум по умениям и навыкам экскурсовода. Викторина. защита проекта
	Итого	18	9	9	
II	II раздел Краеведение. История Бурятии, история города Улан-Удэ				
2.1	«Моя родина – Бурятия»	9	3	6	Творческая работа
2.2	Мой дом- моя крепость. Родославная семьи. Религия. Сувенирная продукция.	9	3	6	Самостоятельная работа
2.3	Ономастика и топонимика	9	3	6	Опрос, викторина, тесты
2.4	История города Улан-Удэ	9	3	6	Посещение музея города Улан-Удэ
2.5	Памятники и достопримечательности Улан-Удэ	9	3	6	Пл. Советов, Арбат, посещение достопримечательностей города
2.6	Музейное дело, музеи Бурятии	9	3	6	посещение музея истории Бурятии

	Итого	54	18	36	
III	III. Раздел. Экологическое воспитание. Экоуроки				
3.1	Окружающая среда и окружающая природа	3	-	3	опрос тестовые задания
3.2	Живое- неживое	3	3	-	опрос самостоятельная работа
3.3	Человек и природа	3	3	-	опрос самостоятельная работа
3.4	Природные стихии Земли	9	3	6	опрос творческая работа
3.5	Животный и растительный мир Бурятии	15	9	6	творческая работа защита проекта
3.6	Заповедники. Особо охраняемые зоны, парки. Красная книга	9	3	6	Заповедное лото . игра. творческая работа
		42	21	21	
IV	IV раздел. Общетуристская подготовка				
4.1	Роль туризма. Правила техники безопасности и поведения юного туриста в природной среде, школе, дома. Туристская подготовка	15	6	9	опрос. экскурсия практическая работа, викторина
4.2	Личное и групповое снаряжение юного туриста.	3	-	3	Поход, практическая работа
4.3	Туристский быт, привалы и ночлег	3	-	3	опрос, практическая работа, викторина
4.4	Питание в туристском походе	3	-	3	опрос, практическая работа, викторина
4.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	9	3	6	Участие в тур.слете . поход
4.6	Организация и проведение туристского похода, путешествий	6	-	6	Самостоятельная работы, поход
4.7	Подведение итогов похода, путешествия	12	3	9	Анкетирование, защита похода

4.8	Физическая подготовка	21	-	21	Тренировки, Сдача нормативов
	Итого	72	12	60	
V	V раздел. Топография и ориентирование, ТПТ				опрос, самостоятельная работа
5.1	Элементы топографии и ориентирования на местности. Спортивная карта.	9	3	6	опрос, практическая работа
5.2	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	9	3	6	опрос. соревнования
5.3	Основы техники пешеходного туризма	9	3	6	подготовка к соревнования, участие в соревнованиях
5.4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	3	-	3	Тренировка, практическая работа
	Итого:	30	9	21	
	Всего:	216	69	147	

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «Юный путешественник»

Учебно-тематический план первого года обучения

1. Раздел . Основы экскурсоведения .

1.1 Экскурсии: сущность, функции и признаки. Экскурсия – одна из основных форм изучения родного края. Знакомство с объектами площадок Улан-Удэ. Личность экскурсовода. Знакомство с работой экскурсоводов. Выбор экскурсионной темы. Виды экскурсий. Этапы подготовки экскурсии. техника проведения экскурсии. Экскурсия как форма учебной работы (урок-экскурсия). Сочетание двух и более функций в экскурсии. Общие и специфические признаки экскурсии. **Практика:** Экскурсия в музей истории Бурятии им. М.Хангалова

1.2. История города, связанная с объектами экскурсионной площадки. Отработка и сдача экскурсии. Основные признаки классификаций экскурсий. Классификация: по содержанию (обзорные и тематические) экскурсии. Особенности обзорных экскурсий. Отличия тематических экскурсий от обзорных и их тематика: исторические, природоведческие (экологические),

искусствоведческие, литературные, архитектурно-градостроительные, экскурсии на религиозные темы.

Практика: Учебные экскурсии по г. Улан-Удэ, окрестностям и их анализ.

1.3. Отработка и сдача экскурсии по частям. Отработка и сдача всей экскурсии по выбранной теме. Зарождение понятия «экскурсия». Знакомство с объектами площадок района, предусмотренных районной краеведческой игрой.

Практика: Наблюдение экскурсионных природных объектов. Подготовка экскурсионного рассказа. Игра-практикум по умениям и навыкам экскурсовода. Викторина. защита проекта

II. Краеведение.

2.1. Моя Родина –Бурятия. История своего края – Бурятии. Географическое положение Республики Бурятии. Озеро Байкал – мировое наследие, историческое прошлое Бурятии, этногенез бурят. История населения Бурятии (семейские, казачество). Традиционные верования и праздники. «Моя родина – Бурятия». Эвристическая беседа по ключевым понятиям: Родина. Российская Федерация, Республика Бурятия, демократия, суверенитет. Самостоятельная работа: «Государственные символы РФ. Флаг и герб РБ». Сувенирная продукция.

Творческая работа: «Каким я вижу герб своего города, своей школы...»

2.2 Мой дом – моя крепость. Родословная семьи. Моя родословная. Родословная. предки История моей семьи Семейные обязанности и традиции. Я – маленький гражданин России. Поколение, потомки. Степени родства в семье. Государственные символы России. Знатоки родного города. Турнир для любознательных «Любимый город в вопросах и ответах». Семейные обязанности. Семейные традиции. Фамильный герб и фамильный девиз.

Самостоятельная работа: «Родословная моей семьи или рассказ о судьбе одного из родственников».

2.3. Ономастика и топонимика. Ономастика – наука о собственных именах. Я и моё имя. Моя семья, история моей семьи. Что означают наши имена? Как родители выбирают имя ребёнку? Имена и прозвища в Древней Руси Откуда к нам пришли наши имена? Тайны наших имён. Имя и ангел - хранитель

Моя фамилия. Моё отчество. Что могут рассказать имена, отчества и фамилии о прошлом? «Говорящие» фамилии.

Топонимика- наука о географических названиях. История происхождения географических названий в Бурятии. Топонимика города Улан-Удэ Бурятии. Легенды и предания Бурятской земли. Рассказы преподавателя.

Практика: опрос, викторина, тесты

2.4. История возникновения города Улан-Удэ. Заселение края. Русские казаки. Удинское зимовье. Удинский острог. Застройка города. Первые улицы: ул. Набережная, ул. Большая, торговля, ярмарка, герб. Гостинодворская (базарная площадь). Архитектурные памятники: гостиный двор, торговые ряды. Купцы, их роль в процветании города. Первые учебные заведения, библиотека. Городская дума. Верхнеудинск в воспоминания современников. Важные события в жизни города. Проезд императора Николая II 21 мая 1891 г. культовое зодчество: собор Одигидрии, Свято-Троицкая церковь, Спасская церковь. Строительство великой транссибирской магистрали. Революция 1905 г. рабочие железнодорожники в революции 1905 г. разгул реакции. Революция 1917-1918 гг.

Практика: Учебная экскурсия в музей г. Улан-Удэ.

2.5. Памятники и достопримечательности города. Памятные места : улицы Бабушкина И.В., Лебедева Е.В., Жердева В.А., Смолина А.П., Балтахинова П.С., Шумяцкого Б.З., Буйко А.М., Цивилева Н.И., Амагаева Н.И., Сахьяновой М.М., Трубачеева В.А. Современные памятники: «Гэсэр», «Мать Б 1. Письменные источники по истории нашего края. Этнография. Архитектурные памятники. Памятники – скульптуры. Лекция учителя с элементами беседы, работа с интернет-материалом по теме Бурятии», «Мэргэн», «Небесный воин», «Черный тюльпан» и т.д.

Практика: Учебные экскурсии по г. Улан-Удэ.

2.6. Музейное дело. Музеи города, музеи мира, России. Лекционный материал, просмотр видеофильма о выдающихся музеях мира. Прослушивание экскурсий в музеях города Улан-Удэ, а также в г. Кяхта. п. Новоселенгинск. Памятники природы нашей республики. Байкал. Заповедные места, заказники, национальные парки.

Раздел III. Экологическое воспитание. Экоуроки

3.1. Окружающая среда и окружающая природа. Организм и окружающая среда. Явления природы: снегопад, дождь, листопад, северное сияние, затмение луны и солнца. Неистовые вихри: циклоны, торнадо, смерчи,

ураганы. Электричество в воздухе: молнии. Полярное сияние - одно из чудес природы. Семицветная арка. Восход и закат солнца. Лавины. Зависимость живого от природных явлений.
Практика: Презентация «Природа и мы». Форма контроля: опрос, тестовые задания

3.2. Живое – неживое. Многообразие живой и неживой природы. Предметы и явления. Солнце неживое, но милое, родное. Без почвы и воды не случилось бы беды. Загрязнение окружающей среды. Камни, песок, воздух, вода. Пассаты-ветры дующие всегда. Красота и гармония гор. Минералы. Сказочная красота камней (яшма, изумруды, малахит). Мир пещер их красота и многоликость. Карстовые пещеры. Соль Земли. Песок и глина. Вездесущий и многоликий кварц. Обычная вода, но это интересно! Беседа о твёрдой, жидкой и газообразной воде. Вода в быту. Экономия воды. Вода источник жизни на Земле. Озёра это голубые глаза Земли. Чистая вода Байкала. Хранилища воды на суше. Как снег становится льдом. Во власти вечной мерзлоты.
Практика: Опытническая работа: «Влияние солнечного света на рост и развитие растения».

Форма контроля: опрос, самостоятельная работа

3.3. Человек и природа. Место человека в природе. Человек – дитя природы, а не хозяин. Природоохранная деятельность человека. От динозавров до человека. Как возникли и почему вымерли динозавры. Экологическая катастрофа, приведшая к исчезновению динозавров и других животных. Деятельность человека.

Практика: Участие в викторинах, конкурсах.

Форма контроля: опрос, самостоятельная работа

3.4. Природные стихии Земли. Огонь, вода, воздух и земля. Взаимосвязь человека и природы. Природная стихия – вода. Свойства воды. Вода – наше богатство. Водно-болотные угодия. Стихия – огонь. Огонь – друг, огонь – враг. Стихия – Земля. Подземные кладовые. Полезные ископаемые. Знакомство с профессиями земледелия и геологами; экология почвы. Природная стихия – воздух. Свойства воздуха. движение облаков. Ветра. наблюдение за флюгером, за рябью на воде. Мир четырёх стихий, одухотворенность природы, древние модели мироздания. Стихийные бедствия.

Итоговое занятие «Путешествие по четырем сферам окружающего мира», участие в проекте «Всемирный день водных ресурсов»

Форма контроля: защита проекта, творческая работа

3.5. Животный и растительный мир Бурятии Взаимосвязи животных и растений. Многообразие животных на Байкале, Бурятии их предназначение. Многообразие животного мира. Удивительное в животной среде (притворство и отпугивание, превращения и брачные ритуалы). Водные растения, лекарственные и ядовитые растения. Растения паразиты и растения хищники. Удивительное в жизни растений. Грибы съедобные и ядовитые. Грибы-паразиты.

Участие в конкурсе «Байкал- бесценный дар природы»

Форма контроля: опрос, защита проекта

3.6 Заповедники. Особо охраняемые зоны, парки. Охрана природы. Охрана растительного мира. Нарушение равновесия в природе. Истребление растений и животных. Роль разума в дальнейшем отчуждении человека от природы. Опасность глобальной экологической катастрофы и необходимость природоохранной деятельности.

Красная книга. Знакомство с Красной книгой Бурятии. История создания Красной книги. Черная книга.

Практика: Заповедное и географическое лото. Игра «Разделяй мусор». Творческая работа. Изготовление табличек «Берегите природу», «Лес - наше богатство».

Форма контроля: творческая работа, самостоятельная работа.

III Раздел. Общетуристская подготовка.

4.1. Туристские путешествия, история развития туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязание узлов.

4.2. Личное и групповое снаряжение. Практические занятия

Подготовка снаряжения к экспедиции. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

4.3. Туристский быт, привалы и ночлег. Организация ночлегов в межсезонье, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печи. Ночлег в палатке без печки. Практические занятия: Организация ночлега в условиях поздней осени. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Разворачивание и свертывание лагеря (бивака).

Разжигание костра

4.4. Питание в туристском походе. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в многодневном походе, экспедиции. «Карманное» питание (перекус). Витамины. Съедобные дикорастущие растения и грибы.

Практические занятия: расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Приготовление блюд из дикорастущих растений и грибов.

4.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в поход. Движение группы по дорогам, тропам, по азимуту. Необходимость разведки и маркировки маршрута. Техника движения по травянистой равнине, песку, через кустарники, по камням, по болоту. Движение по травянистому склону, осыпям. Самостраховка. Преодоление брода. Практические занятия: Отработка техники преодоления препятствий.

4.6. Организация и проведение туристского похода, путешествий.

Разработка маршрута похода, экскурсии. Составление плана-графика похода. Оформление маршрутной документации. Составление сметы расходов на проведение похода. Закупка необходимых продуктов и их расфасовка. Подготовка снаряжения. Изучение маршрута с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут краеведческой литературы, карт. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

4.7 Подведение итогов похода, путешествия. Практические занятия Сушка и ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчета о походе.

4.8. Физическая подготовка Практические занятия

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические

упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание — освоение одного из способов.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений — наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бро сать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на

внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание. Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, плавание на время 25, 50, 100 и более метров.

V. Топография и ориентирование, ТПТ.

5.1. Элементы топографии и ориентирования на местности. Спортивная карта. Карта географическая, топографическая и спортивные. План, карта, схема определения, общие детали и различия. Масштаб линейный и численный. Рельеф и горизонтали. Туристский и спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным предметам. Снятие азимута. Движение по азимуту. Спортивная карта: условные знаки, цвета, масштаб карты. Планы водных объектов, искусственных сооружений, растительности и тд. Стороны горизонта и их определение. Горизонт.

Практические занятия: Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

5.2. Основы техники и тактики спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Держание компаса. Контрольная

карточка и легенды КП. Взаимосвязь скорости передвижения по дистанции и технико-тактических действий. Действия при потере ориентировки и при встрече с соперником. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование с помощью тормозных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр.

5.3. Основы техники пешеходного туризма. Препятствия в пешем походе 1 к. с. Рациональная техника ходьбы. Приемы передвижения на подъемах и спусках по травянистым и лесным пологим склонам. Преодоление легкопроходимых заболоченных участков.

5.4 Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в городских условиях и в походе. Умывание, купание, закаливание. Медицинское обследование туристов и ориентировщиков. Оказание первой медицинской помощи при ожогах, потертостях, порезах, обморожениях.

Базовый уровень (2 год обучения) Учебный план

Таблица

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	I Раздел. Экскурсоведение				
1.1	Экскурсия – одна из основных форм изучения родного края. Знакомство с объектами площадок Улан-Удэ.	6	3	3	опрос. экскурсия в музей истории Бурятии им. М.Хангалова
1.2	История города, связанная с объектами экскурсионной площадки.	6	3	3	творческая работа, выставка Учебные экскурсии по г. Улан-Удэ, окрестностям и их анализ.
1.3	Отработка и сдача экскурсии. Отработка и сдача всей экскурсии по выбранной теме.	6	3	3	игра-практикум по умениям и навыкам экскурсовода. Викторина. защита проекта
	Итого	18	9	9	

II	II раздел Краеведение. История Бурятии, история города Улан-Удэ				
2.1	«Моя родина – Бурятия»	9	3	6	Творческая работа
2.2	Мой дом- моя крепость. Родославная семьи. Религия. Сувенирная продукция.	9	3	6	Самостоятельная работа
2.3	Ономастика и топонимика	9	3	6	Опрос, викторина, тесты
2.4	История города Улан-Удэ	9	3	6	Посещение музея города Улан-Удэ
2.5	Памятники и достопримечательности Улан-Удэ	9	3	6	Пл. Советов, Арбат, посещение достопримечательностей города
2.6	Музейное дело, музеи Бурятии	9	3	6	посещение музея истории Бурятии
	Итого	54	18	36	
III	III. Раздел. Экологическое воспитание. Экоуроки				
3.1	Окружающая среда и окружающая природа	3	-	3	опрос тестовые задания
3.2	Живое- неживое	3	3	-	опрос самостоятельная работа
3.3	Человек и природа	3	3	-	опрос самостоятельная работа
3.4	Природные стихии Земли	9	3	6	опрос творческая работа
3.5	Животный и растительный мир Бурятии	15	9	6	творческая работа защита проекта
3.6	Заповедники. Особо охраняемые зоны, парки. Красная книга	9	3	6	Заповедное лото . игра. творческая работа
		42	21	21	
IV	IV раздел. Общетуристская подготовка				
4.1	Роль туризма. Правила техники безопасности и поведения юного туриста в природной среде, школе, дома.	15	6	9	опрос. экскурсия практическая

	Туристская подготовка				работа, викторина
4.2	Личное и групповое снаряжение юного туриста.	3	-	3	Поход, практическая работа
4.3	Туристский быт, привалы и ночлег	3	-	3	опрос, практическая работа, викторина
4.4	Питание в туристском походе	3	-	3	опрос, практическая работа, викторина
4.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	9	3	6	Участие в тур.слете . поход
4.6	Организация и проведение туристского похода, путешествий	6	-	6	Самостоятельная работы, поход
4.7	Подведение итогов похода, путешествия	12	3	9	Анкетирование, защита похода
4.8	Физическая подготовка	21	-	21	Тренировки, Сдача нормативов
	Итого	72	12	60	
V	V раздел. Топография и ориентирование, ТПТ				опрос, самостоятельная работа
5.1	Элементы топографии и ориентирования на местности. Спортивная карта.	9	3	6	опрос, практическая работа
5.2	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	9	3	6	опрос. соревнования
5.3	Основы техники пешеходного туризма	9	3	6	подготовка к соревнования, участие в соревнованиях
5.4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	3	-	3	Тренировка, практическая работа
	Итого:	30	9	21	
	Всего:	216	69	147	

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «Юный путешественник»

Учебно-тематический план второго года обучения

2. Раздел . Основы экскурсоведения .

1.1 Экскурсии: сущность, функции и признаки. Экскурсия – одна из основных форм изучения родного края. Знакомство с объектами площадок Улан-Удэ. Личность экскурсовода. Знакомство с работой экскурсоводов. Выбор экскурсионной темы. Виды экскурсий. Этапы подготовки экскурсии. техника проведения экскурсии. Экскурсия как форма учебной работы (урок-экскурсия). Сочетание двух и более функций в экскурсии. Общие и специфические признаки экскурсии. **Практика:** Экскурсия в музей истории Бурятии им. М.Хангалова

1.2. История города, связанная с объектами экскурсионной площадки. Отработка и сдача экскурсии. Основные признаки классификаций экскурсий. Классификация: по содержанию (обзорные и тематические) экскурсии. Особенности обзорных экскурсий. Отличия тематических экскурсий от обзорных и их тематика: исторические, природоведческие (экологические), искусствоведческие, литературные, архитектурно-градостроительные, экскурсии на религиозные темы.

Практика: Учебные экскурсии по г. Улан-Удэ, окрестностям и их анализ.

1.3. Отработка и сдача экскурсии по частям. Отработка и сдача всей экскурсии по выбранной теме. Зарождение понятия «экскурсия». Знакомство с объектами площадок района, предусмотренных районной краеведческой игрой.

Практика: Наблюдение экскурсионных природных объектов. Подготовка экскурсионного рассказа. Игра-практикум по умениям и навыкам экскурсовода. Викторина. защита проекта

II. Краеведение.

2.1. Моя Родина –Бурятия. История своего края – Бурятии. Географическое положение Республики Бурятии. Озеро Байкал – мировое наследие, историческое прошлое Бурятии, этногенез бурят. История населения Бурятии (семейские, казачество). Традиционные верования и праздники. «Моя родина – Бурятия». Эвристическая беседа по ключевым понятиям: Родина. Российская Федерация, Республика Бурятия, демократия, суверенитет. Самостоятельная работа: «Государственные символы РФ. Флаг и герб РБ». Сувенирная продукция.

Творческая работа: «Каким я вижу герб своего города, своей школы...»

2.2 Мой дом – моя крепость. Родословная семьи. Моя родословная. Родословная. предки История моей семьи Семейные обязанности и традиции. Я – маленький гражданин России. Поколение, потомки. Степени родства в семье. Государственные символы России. Знатоки родного города. Турнир для любознательных «Любимый город в вопросах и ответах». Семейные обязанности. Семейные традиции. Семейный герб и семейный девиз.

Самостоятельная работа: «Родословная моей семьи или рассказ о судьбе одного из родственников».

2.3. Ономастика и топонимика. Ономастика – наука о собственных именах. Я и моё имя. Моя семья, история моей семьи. Что означают наши имена? Как родители выбирают имя ребёнку? Имена и прозвища в Древней Руси Откуда к нам пришли наши имена? Тайны наших имён. Имя и ангел - хранитель Моя фамилия. Моё отчество. Что могут рассказать имена, отчества и фамилии о прошлом? «Говорящие» фамилии.

Топонимика- наука о географических названиях. История происхождения географических названий в Бурятии. Топонимика города Улан-Удэ Бурятии. Легенды и предания Бурятской земли. Рассказы преподавателя.

Практика: опрос, викторина, тесты

2.4. История возникновения города Улан-Удэ. Заселение края. Русские казаки. Удинское зимовье. Удинский острог. Застройка города. Первые улицы: ул. Набережная, ул. Большая, торговля, ярмарка, герб. Гостинодворская (базарная площадь). Архитектурные памятники: гостиный двор, торговые ряды. Купцы, их роль в процветании города. Первые учебные заведения, библиотека. Городская дума. Верхнеудинск в воспоминания современников. Важные события в жизни города. Проезд императора Николая II 21 мая 1891 г. культовое зодчество: собор Одигидрии, Свято-Троицкая церковь, Спасская церковь. Строительство великой транссибирской магистрали. Революция 1905 г. рабочие железнодорожники в революции 1905 г. разгул реакции. Революция 1917-1918 гг.

Практика: Учебная экскурсия в музей г. Улан-Удэ.

2.5. Памятники и достопримечательности города. Памятные места : улицы Бабушкина И.В., Лебедева Е.В., Жердева В.А., Смолина А.П., Балтахинова П.С., Шумяцкого Б.З., Буйко А.М., Цивилева Н.И., Амагаева Н.И., Сахьяновой М.М., Трубочеева В.А. Современные памятники: «Гэсэр», «Мать Б 1. Письменные источники по истории нашего края. Этнография. Архитектурные памятники. Памятники – скульптуры. Лекция учителя с

элементами беседы, работа с интернет-материалом по теме Бурятии», «Мэргэн», «Небесный воин», «Черный тюльпан» и т.д.

Практика: Учебные экскурсии по г. Улан-Удэ.

2.7. Музейное дело. Музеи города, музеи мира, России. Лекционный материал, просмотр видеофильма о выдающихся музеях мира. Прослушивание экскурсий в музеях города Улан-Удэ, а также в г. Кяхта. п. Новоселенгинск. Памятники природы нашей республики. Байкал. Заповедные места, заказники, национальные парки.

Раздел III. Экологическое воспитание. Экоуроки

3.1. Окружающая среда и окружающая природа. Организм и окружающая среда. Явления природы: снегопад, дождь, листопад, северное сияние, затмение луны и солнца. Неистовые вихри: циклоны, торнадо, смерчи, ураганы. Электричество в воздухе: молнии. Полярное сияние - одно из чудес природы. Семицветная арка. Восход и закат солнца. Лавины. Зависимость живого от природных явлений.
Практика: Презентация «Природа и мы». Форма контроля: опрос, тестовые задания

3.2. Живое – неживое. Многообразие живой и неживой природы. Предметы и явления. Солнце неживое, но милое, родное. Без почвы и воды не случилось бы беды. Загрязнение окружающей среды. Камни, песок, воздух, вода. Пассаты-ветры дующие всегда. Красота и гармония гор. Минералы. Сказочная красота камней (яшма, изумруды, малахит). Мир пещер их красота и многоликость. Карстовые пещеры. Соль Земли. Песок и глина. Вездесущий и многоликий кварц. Обычная вода, но это интересно! Беседа о твёрдой, жидкой и газообразной воде. Вода в быту. Экономия воды. Вода источник жизни на Земле. Озёра это голубые глаза Земли. Чистая вода Байкала. Хранилища воды на суше. Как снег становится льдом. Во власти вечной мерзлоты.
Практика: Опытническая работа: «Влияние солнечного света на рост и развитие растения».

Форма контроля: опрос, самостоятельная работа

3.3. Человек и природа. Место человека в природе. Человек – дитя природы, а не хозяин. Природоохранная деятельность человека. От динозавров до человека. Как возникли и почему вымерли динозавры. Экологическая катастрофа, приведшая к исчезновению динозавров и других

животных.

Деятельность

человека.

Практика: Участие в викторинах, конкурсах.

Форма контроля: опрос, самостоятельная работа

3.4. Природные стихии Земли. Огонь, вода, воздух и земля. Взаимосвязь человека и природы. Природная стихия – вода. Свойства воды. Вода – наше богатство. Водно-болотные угодия. Стихия – огонь. Огонь – друг, огонь – враг. Стихия – Земля. Подземные кладовые. Полезные ископаемые. Знакомство с профессиями земледелия и геологами; экология почвы. Природная стихия – воздух. Свойства воздуха. движение облаков. Ветра. наблюдение за флюгером, за рябью на воде. Мир четырёх стихий, одухотворенность природы, древние модели мироздания. Стихийные бедствия.

Итоговое занятие «Путешествие по четырем сферам окружающего мира», участие в проекте «Всемирный день водных ресурсов»

Форма контроля: защита проекта, творческая работа

3.5. Животный и растительный мир Бурятии Взаимосвязи животных и растений. Многообразие животных на Байкале, Бурятии их предназначение. Многообразие животного мира. Удивительное в животной среде (притворство и отпугивание, превращения и брачные ритуалы). Водные растения, лекарственные и ядовитые растения. Растения паразиты и растения хищники. Удивительное в жизни растений. Грибы съедобные и ядовитые. Грибы-паразиты.

Участие в конкурсе «Байкал- бесценный дар природы»

Форма контроля: опрос, защита проекта

3.6 Заповедники. Особо охраняемые зоны, парки. Охрана природы. Охрана растительного мира. Нарушение равновесия в природе. Истребление растений и животных. Роль разума в дальнейшем отчуждении человека от природы. Опасность глобальной экологической катастрофы и необходимость природоохранной деятельности. Красная книга. Знакомство с Красной книгой Бурятии. История создания Красной книги. Черная книга. Практика: Заповедное и географическое лото. Игра «Разделяй мусор». Творческая работа. Изготовление табличек «Берегите природу», «Лес - наше богатство».

Форма контроля: творческая работа, самостоятельная работа.

III Раздел. Общетуристская подготовка.

4.1. Туристские путешествия, история развития туризма. Виды

туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязание узлов.

4.2. Личное и групповое снаряжение. Практические занятия

Подготовка снаряжения к экспедиции. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

4.3. Туристский быт, привалы и ночлег. Организация ночлегов в межсезонье, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печи. Ночлег в палатке без печки. Практические занятия: Организация ночлега в условиях поздней осени. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и

периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра

4.4. Питание в туристском походе. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в многодневном походе, экспедиции. «Карманное» питание (перекус). Витамины. Съедобные дикорастущие растения и грибы. Практические занятия: расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Приготовление блюд из дикорастущих растений и грибов.

4.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в поход. Движение группы по дорогам, тропам, по азимуту. Необходимость разведки и маркировки маршрута. Техника движения по травянистой равнине, песку, через кустарники, по камням, по болоту. Движение по травянистому склону, осыпям. Самостраховка. Преодоление брода. Практические занятия: Отработка техники преодоления препятствий.

4.6. Организация и проведение туристского похода, путешествий. Разработка маршрута похода, экскурсии. Составление плана-графика похода. Оформление маршрутной документации. Составление сметы расходов на проведение похода. Закупка необходимых продуктов и их расфасовка. Подготовка снаряжения. Изучение маршрута с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут краеведческой литературы, карт. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

4.7 Подведение итогов похода, путешествия. Практические занятия Сушка и ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчета о походе.

4.8. Физическая подготовка Практические занятия

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание — освоение одного из способов.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений — наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бро

сать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание. Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, плавание на время 25, 50, 100 и более метров.

V. Топография и ориентирование, ТПТ.

5.1. Элементы топографии и ориентирования на местности. Спортивная карта. Карта географическая, топографическая и спортивные. План, карта, схема определения, общие детали и различия. Масштаб линейный и численный. Рельеф и горизонтали. Туристский и спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным предметам. Снятие азимута. Движение по азимуту. Спортивная карта: условные знаки, цвета, масштаб карты. Планы водных объектов, искусственных сооружений, растительности и тд. Стороны горизонта и их определение. Горизонт.

Практические занятия: Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

5.2. Основы техники и тактики спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Держание компаса. Контрольная карточка и легенды КП. Взаимосвязь скорости передвижения по дистанции и технико-тактических действий. Действия при потере ориентировки и при встрече с соперником. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование с помощью тормозных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр.

5.3. Основы техники пешеходного туризма. Препятствия в пешем походе 1 к. с. Рациональная техника ходьбы. Приемы передвижения на подъемах и спусках по травянистым и лесным пологим склонам. Преодоление легкопроходимых заболоченных участков.

5.4 Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в городских условиях и в походе. Умывание, купание, закаливание. Медицинское обследование туристов и ориентировщиков. Оказание первой медицинской помощи при ожогах, потертостях, порезах, обморожениях.

Продвинутый уровень (3 год обучения) Учебный план

Таблица

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всег	Теор	Практ	

		о	ия	ика	
I	I Раздел. Экскурсоведение				
1.1	Экскурсия – одна из основных форм изучения родного края. Знакомство с объектами площадок Улан-Удэ.	6	3	3	опрос. экскурсия в музей истории Бурятии им. М.Хангалова
1.2	История города, связанная с объектами экскурсионной площадки.	6	3	3	творческая работа, выставка Учебные экскурсии по г. Улан-Удэ, окрестностям и их анализ.
1.3	Отработка и сдача экскурсии. Отработка и сдача всей экскурсии по выбранной теме.	6	3	3	игра-практикум по умениям и навыкам экскурсовода. Викторина. защита проекта
	Итого	18	9	9	
II	II раздел Краеведение. История Бурятии, история города Улан-Удэ				
2.1	«Моя родина – Бурятия»	9	3	6	Творческая работа
2.2	Мой дом- моя крепость. Родославная семьи. Религия. Сувенирная продукция.	9	3	6	Самостоятельная работа
2.3	Ономастика и топонимика	9	3	6	Опрос, викторина, тесты
2.4	История города Улан-Удэ	9	3	6	Посещение музея города Улан-Удэ
2.5	Памятники и достопримечательности Улан-Удэ	9	3	6	Пл. Советов, Арбат, посещение достопримечательностей города
2.6	Музейное дело, музеи Бурятии	9	3	6	посещение музея истории Бурятии
	Итого	54	18	36	
III	III. Раздел. Экологическое воспитание. Экоуроки				
3.1	Окружающая среда и окружающая природа	3	-	3	опрос тестовые задания
3.2	Живое- неживое	3	3	-	опрос самостоятельная

					работа
3.3	Человек и природа	3	3	-	опрос самостоятельная работа
3.4	Природные стихии Земли	9	3	6	опрос творческая работа
3.5	Животный и растительный мир Бурятии	15	9	6	творческая работа защита проекта
3.6	Заповедники. Особо охраняемые зоны, парки. Красная книга	9	3	6	Заповедное лото . игра. творческая работа
		42	21	21	
IV	IV раздел. Общетуристская подготовка				
4.1	Роль туризма. Правила техники безопасности и поведения юного туриста в природной среде, школе, дома. Туристская подготовка	15	6	9	опрос. экскурсия практическая работа, викторина
4.2	Личное и групповое снаряжение юного туриста.	3	-	3	Поход, практическая работа
4.3	Туристский быт, привалы и ночлег	3	-	3	опрос, практическая работа, викторина
4.4	Питание в туристском походе	3	-	3	опрос, практическая работа, викторина
4.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	9	3	6	Участие в тур.слете . поход
4.6	Организация и проведение туристского похода, путешествий	6	-	6	Самостоятельная работы, поход
4.7	Подведение итогов похода, путешествия	12	3	9	Анкетирование, защита похода
4.8	Физическая подготовка	21	-	21	Тренировки, Сдача нормативов
	Итого	72	12	60	
V	V раздел. Топография и ориентирование, ТПТ				опрос, самостоятельная работа
5.1	Элементы топографии и ориентирования	9	3	6	опрос, практическая

	на местности. Спортивная карта.				работа
5.2	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	9	3	6	опрос. соревнования
5.3	Основы техники пешеходного туризма	9	3	6	подготовка к соревнования, участие в соревнованиях
5.4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	3	-	3	Тренировка, практическая работа
	Итого:	30	9	21	
	Всего:	216	69	147	

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «Юный путешественник»

Учебно-тематический план третьего года обучения

3. Раздел . Основы экскурсоведения .

1.1 Экскурсии: сущность, функции и признаки. Экскурсия – одна из основных форм изучения родного края. Знакомство с объектами площадок Улан-Удэ. Личность экскурсовода. Знакомство с работой экскурсоводов. Выбор экскурсионной темы. Виды экскурсий. Этапы подготовки экскурсии. техника проведения экскурсии. Экскурсия как форма учебной работы (урок-экскурсия). Сочетание двух и более функций в экскурсии. Общие и специфические признаки экскурсии. **Практика:** Экскурсия в музей истории Бурятии им. М.Хангалова

1.2. История города, связанная с объектами экскурсионной площадки. Отработка и сдача экскурсии. Основные признаки классификаций экскурсий. Классификация: по содержанию (обзорные и тематические) экскурсии. Особенности обзорных экскурсий. Отличия тематических экскурсий от обзорных и их тематика: исторические, природоведческие (экологические), искусствоведческие, литературные, архитектурно-градостроительные, экскурсии на религиозные темы.

Практика: Учебные экскурсии по г. Улан-Удэ, окрестностям и их анализ.

1.3. Отработка и сдача экскурсии по частям. Отработка и сдача всей экскурсии по выбранной теме. Зарождение понятия «экскурсия». Знакомство

с объектами площадок района, предусмотренных районной краеведческой игрой.

Практика: Наблюдение экскурсионных природных объектов. Подготовка экскурсионного рассказа. Игра-практикум по умениям и навыкам экскурсовода. Викторина. защита проекта

II. Краеведение.

2.1. Моя Родина –Бурятия. История своего края – Бурятии. Географическое положение Республики Бурятии. Озеро Байкал – мировое наследие, историческое прошлое Бурятии, этногенез бурят. История населения Бурятии (семейские, казачество). Традиционные верования и праздники. «Моя родина – Бурятия». Эвристическая беседа по ключевым понятиям: Родина. Российская Федерация, Республика Бурятия, демократия, суверенитет. Самостоятельная работа: «Государственные символы РФ. Флаг и герб РБ». Сувенирная продукция.

Творческая работа: «Каким я вижу герб своего города, своей школы...»

2.2 Мой дом – моя крепость. Родословная семьи. Моя родословная. Родословная. предки История моей семьи Семейные обязанности и традиции. Я – маленький гражданин России. Поколение, потомки. Степени родства в семье. Государственные символы России. Знатоки родного города. Турнир для любознательных «Любимый город в вопросах и ответах». Семейные обязанности. Семейные традиции. Фамильный герб и фамильный девиз.

Самостоятельная работа: «Родословная моей семьи или рассказ о судьбе одного из родственников».

2.3. Ономастика и топонимика. Ономастика – наука о собственных именах. Я и моё имя. Моя семья, история моей семьи. Что означают наши имена? Как родители выбирают имя ребёнку? Имена и прозвища в Древней Руси Откуда к нам пришли наши имена? Тайны наших имён. Имя и ангел - хранитель Моя фамилия. Моё отчество. Что могут рассказать имена, отчества и фамилии о прошлом? «Говорящие» фамилии.

Топонимика- наука о географических названиях. История происхождения географических названий в Бурятии. Топонимика города Улан-Удэ Бурятии. Легенды и предания Бурятской земли. Рассказы преподавателя.

Практика: опрос, викторина, тесты

2.4. История возникновения города Улан-Удэ. Заселение края. Русские казаки. Удинское зимовье. Удинский острог. Застройка города. Первые

улицы: ул. Набережная, ул. Большая, торговля, ярмарка, герб. Гостинодворская (базарная площадь). Архитектурные памятники: гостиный двор, торговые ряды. Купцы, их роль в процветании города. Первые учебные заведения, библиотека. Городская дума. Верхнеудинск в воспоминания современников. Важные события в жизни города. Проезд императора Николая II 21 мая 1891 г. культовое зодчество: собор Одигидрии, Свято-Троицкая церковь, Спасская церковь. Строительство великой транссибирской магистрали. Революция 1905 г. рабочие железнодорожники в революции 1905 г. разгул реакции. Революция 1917-1918 гг.

Практика: Учебная экскурсия в музей г. Улан-Удэ.

2.5. Памятники и достопримечательности города. Памятные места : улицы Бабушкина И.В., Лебедева Е.В., Жердева В.А., Смолина А.П., Балтахинова П.С., Шумяцкого Б.З., Буйко А.М., Цивилева Н.И., Амагаева Н.И., Сахьяновой М.М., Трубачеева В.А. Современные памятники: «Гэсэр», «Мать Б 1. Письменные источники по истории нашего края. Этнография. Архитектурные памятники. Памятники – скульптуры. Лекция учителя с элементами беседы, работа с интернет-материалом по теме Бурятии», «Мэргэн», «Небесный воин», «Черный тюльпан» и т.д.

Практика: Учебные экскурсии по г. Улан-Удэ.

2.8. Музейное дело. Музеи города, музеи мира, России. Лекционный материал, просмотр видеофильма о выдающихся музеях мира. Прослушивание экскурсий в музеях города Улан-Удэ, а также в г. Кяхта. п. Новоселенгинск. Памятники природы нашей республики. Байкал. Заповедные места, заказники, национальные парки.

Раздел III. Экологическое воспитание. Экоуроки

3.1. Окружающая среда и окружающая природа. Организм и окружающая среда. Явления природы: снегопад, дождь, листопад, северное сияние, затмение луны и солнца. Неистовые вихри: циклоны, торнадо, смерчи, ураганы. Электричество в воздухе: молнии. Полярное сияние - одно из чудес природы. Семицветная арка. Восход и закат солнца. Лавины. Зависимость живого от природных явлений. Практика: Презентация «Природа и мы» . Форма контроля: опрос, тестовые задания

3.2. Живое – неживое. Многообразие живой и неживой природы. Предметы и явления. Солнце неживое, но милое, родное. Без почвы и воды

не случилось бы беды. Загрязнение окружающей среды. Камни, песок, воздух, вода. Пассаты-ветры дующие всегда. Красота и гармония гор. Минералы. Сказочная красота камней (яшма, изумруды, малахит). Мир пещер их красота и многоликость. Карстовые пещеры. Соль Земли. Песок и глина. Вездесущий и многоликий кварц. Обычная вода, но это интересно! Беседа о твёрдой, жидкой и газообразной воде. Вода в быту. Экономия воды. Вода источник жизни на Земле. Озёра это голубые глаза Земли. Чистая вода Байкала. Хранилища воды на суше. Как снег становится льдом. Во власти вечной мерзлоты. Практика: Опытническая работа: «Влияние солнечного света на рост и развитие растения».

Форма контроля: опрос, самостоятельная работа

3.3. Человек и природа. Место человека в природе. Человек – дитя природы, а не хозяин. Природоохранная деятельность человека. От динозавров до человека. Как возникли и почему вымерли динозавры. Экологическая катастрофа, приведшая к исчезновению динозавров и других животных. Деятельность человека.

Практика: Участие в викторинах, конкурсах.

Форма контроля: опрос, самостоятельная работа

3.4. Природные стихии Земли. Огонь, вода, воздух и земля. Взаимосвязь человека и природы. Природная стихия – вода. Свойства воды. Вода – наше богатство. Водно-болотные угодия. Стихия – огонь. Огонь – друг, огонь – враг. Стихия – Земля. Подземные кладовые. Полезные ископаемые. знакомство с профессиями земледелия и геологами; экология почвы. Природная стихия – воздух. Свойства воздуха. движение облаков. Ветра. наблюдение за флюгером, за рябью на воде. Мир четырёх стихий, одухотворенность природы, древние модели мироздания. Стихийные бедствия.

Итоговое занятие «Путешествие по четырем сферам окружающего мира», участие в проекте «Всемирный день водных ресурсов»

Форма контроля: защита проекта, творческая работа

3.5. Животный и растительный мир Бурятии Взаимосвязи животных и растений. Многообразие животных на Байкале, Бурятии их предназначение. Многообразие животного мира. Удивительное в животной среде (притворство и отпугивание, превращения и брачные ритуалы). Водные растения, лекарственные и ядовитые растения. Растения паразиты и растения хищники. Удивительное в жизни растений. Грибы съедобные и ядовитые. Грибы-паразиты.

Участие в конкурсе «Байкал- бесценный дар природы»

Форма контроля: опрос, защита проекта

3.6 Заповедники. Особо охраняемые зоны, парки. Охрана природы. Охрана растительного мира. Нарушение равновесия в природе. Истребление растений и животных. Роль разума в дальнейшем отчуждении человека от природы. Опасность глобальной экологической катастрофы и необходимость природоохранной деятельности. Красная книга. Знакомство с Красной книгой Бурятии. История создания Красной книги. Черная книга. Практика: Заповедное и географическое лото. Игра «Разделяй мусор». Творческая работа. Изготовление табличек «Берегите природу», «Лес - наше богатство».

Форма контроля: творческая работа, самостоятельная работа.

III Раздел. Общетуристская подготовка.

4.1. Туристские путешествия, история развития туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязание узлов.

4.2. Личное и групповое снаряжение. Практические занятия

Подготовка снаряжения к экспедиции. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и

недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

4.3. Туристский быт, привалы и ночлег. Организация ночлегов в межсезонье, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печи. Ночлег в палатке без печки. Практические занятия: Организация ночлега в условиях поздней осени. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра

4.4. Питание в туристском походе. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в многодневном походе, экспедиции. «Карманное» питание (перекус). Витамины. Съедобные дикорастущие растения и грибы.

Практические занятия: расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Приготовление блюд из дикорастущих растений и грибов.

4.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в поход. Движение группы по дорогам, тропам, по азимуту. Необходимость разведки и маркировки маршрута. Техника движения по травянистой равнине, песку, через кустарники, по камням, по болоту. Движение по травянистому склону, осыпям. Самостраховка. Преодоление брода. Практические занятия: Отработка техники преодоления препятствий.

4.6. Организация и проведение туристского похода, путешествий. Разработка маршрута похода, экскурсии. Составление плана-графика похода. Оформление маршрутной документации. Составление сметы расходов на проведение похода. Закупка необходимых продуктов и их расфасовка. Подготовка снаряжения. Изучение маршрута с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут краеведческой литературы, карт. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

4.7 Подведение итогов похода, путешествия. Практические занятия Сушка и ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчета о походе.

4.8. Физическая подготовка Практические занятия

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание — освоение одного из способов.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из

различных исходных положений — наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бро

сать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в

высоту.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание. Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, плавание на время 25, 50, 100 и более метров.

V. Топография и ориентирование, ТПТ.

5.1. Элементы топографии и ориентирования на местности. Спортивная карта. Карта географическая, топографическая и спортивные. План, карта, схема определения, общие детали и различия. Масштаб линейный и численный. Рельеф и горизонтали. Туристский и спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным предметам. Снятие азимута. Движение по азимуту. Спортивная карта: условные знаки, цвета, масштаб карты. Планы водных объектов, искусственных сооружений, растительности и тд. Стороны горизонта и их определение. Горизонт.

Практические занятия: Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

5.2. Основы техники и тактики спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Держание компаса. Контрольная карточка и легенды КП. Взаимосвязь скорости передвижения по дистанции и технико-тактических действий. Действия при потере ориентировки и при встрече с соперником. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование с помощью тормозных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр.

5.3. Основы техники пешеходного туризма. Препятствия в пешем походе 1 к. с. Рациональная техника ходьбы. Приемы передвижения на

подъемах и спусках по травянистым и лесным пологим склонам. Преодоление легкопроходимых заболоченных участков.

5.4 Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в городских условиях и в походе. Умывание, купание, закаливание. Медицинское обследование туристов и ориентировщиков. Оказание первой медицинской помощи при ожогах, потертостях, порезах, обморожениях.

2.Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

(заполнить с учетом срока реализации ДООП)

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	(по УП)
Продолжительность каникул	с 01.06.2026 г. по 31.08.2026 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 02.09.2026 по 31.05.2026 г.

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	1. Кабинет для проведения аудиторных занятий; 2. Спортивный зал; 3. Площадка для организации спортивно-туристских игр на открытом воздухе; 4. Подсобное помещение для хранения инвентаря; 5. Медицинская аптечка; 6. Палатки туристские; 7. Рюкзаки туристские; 8. Коврики туристские; 9. Компасы; 10. Топографические и спортивные карты местности; 11. Вербки, страховочные обвязки, страховочные карабины; 12. Лыжи
Информационное обеспечение	-аудио - видео - фото - интернет источники

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Зачет, творческая работа, соревнования, конкурс, выставка, фестиваль, слёт

Виды занятий: практические занятия, лекции, мастер-классы, образовательные экспедиции, выездные полевые занятия и эксперименты, самостоятельная творческая работа, познавательные игры, конкурсы, викторины, учебные дискуссии.

2.4. Методические материалы

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, детоцентризма, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ); занятия – изучение нового материала; занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;
- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения, контрольное занятие - проводятся после прохождения части программного материала; соревнование, поход, экскурсия и т.д.

Основные принципы построения учебного занятия:

- постепенность в развитии природных данных обучающихся; систематичность, регулярность занятий; целенаправленность учебного процесса; психологической комфортности (создание образовательной среды, обеспечивающей снятие, по возможности, всех стрессообразующих факторов учебного процесса); принцип деятельности (новое знание вводится не в готовом виде, а через самостоятельное открытие); принцип совместной деятельности педагога, обучающегося и родителей; принцип учета индивидуальных особенностей обучающихся.

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе.

1. Демонстрационные: показ; пример; видеоиллюстрация.
2. Вербальные: объяснение; беседа; рассказ; анализ; инструктаж.
3. Практические: упражнение; игра; поход; взаимоконтроль; самоконтроль;
4. Стимулирующие: соревнование; конкурс; поощрение,

Структура учебного занятия

Учебное занятие, являясь ограниченным по времени процессом, представляет собой модель деятельности педагога и детского коллектива. В связи с этим учебное занятие необходимо рассматривать в логике организации деятельности, выделяя цель, содержание, способы, результаты деятельности, а также этапы их достижения. Модель учебного занятия любого типа можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, итогового, рефлексивного, информационного. Основанием для выделения этапов может служить процесс усвоения знаний, который строится как смена видов деятельности учащихся: восприятие – осмысление – запоминание – применение – обобщение - систематизация

2.4. Список литературы

Литература для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
3. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. М., Воениздат, 1971.
4. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 1993.
5. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. М.:ФиС, 1987
6. Гранильщиков Ю.В. и др. Горный туризм. М., Физкультура и спорт, 1966.
7. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ: Сб. документов. Воспитательная работа в школе. М., Просвещение, 1977, с. 192.
8. Лахин А.Ф., Былинский В.И. Военная топография. М., Воениздат, 1963
9. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., Физкультура и спорт, 1967
10. Рощин А.Н. Ориентирование на местности. М., Недра, 1966.
11. Спутник туриста. М., Физкультура и спорт, 1969
12. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.

1. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: Учебно-методическое пособие. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2004. 131 с.
2. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2000. 600 с.
3. Маслов А. Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Учебно-методическое пособие. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2000. 160 с.
4. Программа для системы дополнительного образования детей: Юные туристы-многоборцы. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2007. 60 с.
5. Пешеходная экскурсия М, изд. Центр подготовки туристских кадров, 2002 г.
6. Святославский А.В. Городская экскурсия, основы теории и практики М., Центр подготовки туристских кадров, 2001 г.
7. Долженко Г.П. Экскурсионное дело: учебное пособие./Г. П. Долженко. — М.; Ростов-на-Дону: МарТ, 2005.—271
8. Емельянов Б.В. Экскурсоведение. - М.: ЦРИБ «Турист», 2004
9. Егорова Н.Н., Погонина Е.В. Экскурсоведение: учебное пособие- Кемерово: КузГТУ, 2005.- 83 с
10. Кайманова Т.А. Экскурсоведение: учеб. пособие. – Пенза: ПГУ, 2007. – 185 с
- 11.Федеральный закон от 24 ноября 1996г. №132-73 « Об основах туристической деятельности в Российской Федерации (с изменениями от 10 января 2003г.)

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Туристская библиотека онлайн – Экскурсоведение- Электронный ресурс] — Режим доступа: http://tourlib.net/books_tourism/ekskurs31.htm - 2012.
2. Экскурсоведение электронный учебник [Электронный ресурс]: — Режим доступа:<http://www.iqlib.ru/book/preview/CEC3F97> – 2010
3. Официальный сайт Федерального агентства по туризму Минспорттуризма России [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <http://www.russiatourism.ru/> -2010
4. Новости интернет - ресурса "Академия детско-юношеского туризма и краеведения" <http://madut.narod.ru/new.html>
5. Официальный сайт Министерства молодежной политики, спорта и туризма РФ. <http://minstm.gov.ru/>
6. Официальный сайт Туристско-спортивного союза России <http://www.tssr.ru/>

7. Официальный сайт Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения <http://www.turcentrrf.ru/>
8. Официальный сайт, посвященный спортивному туризму всех видов в Москве и России <http://tmmoscow.ru/>

Литература для учащихся:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
3. Иванов Е. Знакомьтесь - ориентирование, - В сб.: Сам выбирай туристский маршрут. М., Профиздат, 1968
4. Каледин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов. М., Физкультура и спорт, 1968
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1987.
6. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.
7. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
8. Меньчуков А.Е. В мире ориентирования. М., Мысль, 1966.

Сетевое взаимодействие:

- ДОСААФ России, региональное отделение Республики Бурятия
- ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет»
- Бурятский научный центр СО РАН
- Национальный музей Республики Бурятия
- ГАУК РБ Детско-юношеская библиотека
- Российское военно-историческое общество, филиал Республики Бурятия
- РОСО «Федерация спортивного туризма Республики Бурятия», «Федерация спортивного ориентирования Республики Бурятия»,
- союз экскурсоводов Бурятии
- Компания «РЕКСО» (ИП «Осипов Е. Ю.»)
- МОУ ДОД «Красноярский краевой детско-юношеский центр» проводит консультацию по организации данного вида в учреждении дополнительного образования.

Данные партнеры ведут образовательную и научно-исследовательскую деятельность в области истории, археологии, геологии, этнографии, палеонтологии, географии, экскурсоведения. Также организуют и проводят мероприятия, касающиеся тематики образовательной программы, содействуют в издании наглядных пособий, дидактических материалов –

например, карты для ориентирования, туризма. Организации туристской и спортивной направленности проводят соревнования и тренировочные старты по ориентированию, оказывают помощь в организации образовательных экспедиций и обучающих походах.

Основную помощь для выездных мероприятий оказывают родители обучающихся. Постоянно проводятся совместные родительские собрания, мероприятия, вне сетки часов программы.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397117

Владелец Чимитов Батор Пурбуевич

Действителен с 29.06.2026 по 29.06.2027