

УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ Г.МИЧУРИНСКА  
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР КРАЕВЕДЕНИЯ И ТУРИЗМА»  
Г.МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению на заседании  
педагогического совета  
МБОУ ДО «Центр краеведения и туризма»  
Протокол от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО  
«Центр краеведения и туризма»  
С.В. Родюкова  
Приказ от 31.08.2023 № 70



**Дополнительная  
общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой  
направленности  
«Краеведческий туризм»**

(продвинутый уровень)  
Возраст обучающихся 11-15 лет  
Срок обучения – 1 год

Автор - составитель:  
педагог дополнительного образования  
Логунов Алексей Владимирович

Мичуринск, 2023 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1.	Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр краеведения и туризма » г. Мичуринска Тамбовской области
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Краеведческий туризм»
3. Сведения об авторах		
3.1.	Ф.И.О., должность	Логунов Алексей Владимирович, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе		
4.1	Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившие в силу с 01.01.2022);</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"</p> <p>Приказ Министерства просвещения РФ от 3.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020. № 28 «Об утверждении СП от 28.09.2020 № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года</p>
4.2	Область применения	Дополнительное образование
4.3	Направленность	Туристско-краеведческая
4.4	Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
4.5	Вид программы	Продвинутая, модифицированная (внесены изменения в типовую программу «Юный турист» автор Константинов Ю.С. 2007 год, «Водный туризм» автор Самойлов И.В.2017 год, «Спортивное ориентирование» автор Колесникова Л.В. 2002 год.)
4..	Уровень программы	Продвинутый
4.7	Возраст обучающихся по программе	11-15лет
4.8	Продолжительность обучения	108 часов

## БЛОК № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

### Пояснительная записка

Программа «Краеведческий туризм» относится к программам туристско-краеведческой направленности.

Спортивный туризм способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Участие в многодневных слетах и соревнованиях предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, следят за состоянием снаряжения, чистотой лагеря и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Занятия в объединении «Краеведческий туризм» готовят обучающихся к самостоятельной жизни в обществе.

Занятия носят преимущественно практический характер, на занятиях учащиеся приобретают умения и навыки по спортивному ориентированию, топографии, краеведению, походной жизни, учатся преодолевать трудности, связанные с ночёвкой, адаптацией к местности, овладевают навыками полного самообслуживания, участвуют в общественно полезной работе. Основы теоретических знаний закрепляются на практике во время учебно-тренировочных выходов, походов, что ведёт к прочному усвоению материала и способствует выработке двигательных навыков, которые приходится применять в различной и часто меняющейся обстановке, повышению уровня физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. В туристском походе вырабатывается сознательная дисциплина и настойчивость, умение преодолевать трудности, столь необходимые каждому в жизни. Походы, как ничто другое удовлетворяют стремление к новизне, необычности, поискам, романтике, самопознанию и самосовершенствованию личности. Данная программа раскрывает основные задачи воспитательной и учебно-тренировочной работы. Программный материал составлен с учетом особенностей каждой возрастной группы учащихся. В программе указано содержание теоретических и практических знаний.

**Актуальность.** В последние годы в Тамбовской области существенно усилилось внимание к развитию туристско-краеведческого направления как к одному из ключевых элементов патриотического воспитания подрастающего поколения и формирования гражданской идентичности. В Концепции развития туризма на территории Тамбовской области до 2035 года детско-юношеский туризм рассматривается как одна из ключевых позиций развития системы дополнительного образования Тамбовской области. В связи с этим разработка и

реализация образовательных программ по спортивному туризму приобретает особую актуальность.

Данная программа решает целый ряд проблем, касающихся детей среднего и старшего школьного возраста:

обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности детей и асоциального поведения подростков.

Кроме того, программа способствует:

созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;

удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся.

Таким образом, актуальность данной программы определяется как государственной и региональной политикой в сфере образования, так и запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы туристско-краеведческой направленности.

Программа продвинутая, составлена на основе базовой программы «Водный туризм», «Юный турист», «Спортивное ориентирование», с использованием новых педагогических технологий (игровое обучение, проектная деятельность, развивающее обучение, проблемное обучение, эмоционально-смысловой подход и т.д.).

#### **Педагогическая целесообразность.**

Данная программа педагогически целесообразна, так как при ее реализации происходит комплексное развитие таких сфер как:

- духовная сфера- развитие духовных человеческих качеств необходимых в экстремальных условиях жизни;

- самоутверждение личности включая все личные достижения;

- оздоровительный эффект естественное благотворное влияние природной среды;

- психологическая сфера- социализация и адаптация к быстро меняющимся условиям.

Программа разработана на основе педагогических принципов: систематичность, последовательность, преемственность, доступность, соответствия содержания возрастным особенностям.

**Отличительной особенностью** этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой. Подразумевает под собой обязательное участие обучающихся в туристских слётах, соревнованиях и т.д.

**Адресатами** программы являются учащиеся 11 - 15 лет Группы – одновозрастные и разновозрастные, состоящие из обучающихся примерно одинакового уровня подготовки. Для зачисления в детское объединение

специальных знаний и подготовки не требуется: зачисляются все желающие, освоившие базовый уровень.

**Особенности организации образовательной деятельности.**

Программа рассчитана на 1 года обучения. Объем освоения программы составляет 108 часов.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 академических часа каждое, с динамическим перерывом между занятиями 10 минут.

**Количество обучающихся.**

Количество обучающихся - 15 обучающихся в одной группе.

**Формы организации деятельности:**

Методы обучения, используемые в ходе реализации программы:

словесный:

объяснение нового материала;

обзорный рассказ для раскрытия новой темы; беседы с учащимися в процессе изучения темы;

наглядный:

применение наглядных пособий, технических средств;

практический:

проведение соревнований, походов, экскурсий;

исследовательский:

выполнение детьми определенных исследовательских заданий во время занятия.

Формы обучения, используемые в ходе реализации программы: приобретение теоретических знаний во время аудиторных занятий; беседы с учащимися в процессе изучения темы;

заслушивание сообщений обучающихся по определенной теме; самостоятельная работа;

практическая работа; работа с иллюстрациями;

просмотр видеofilьмов по изучаемой теме.

В случае необходимости возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, обеспечивающих освоение программы и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности через информационно-телекоммуникационную сеть интернет с помощью систем видео-конференц-связи (на платформах: Маркетплейс, Российская электронная школа (РЭШ), ПроеКТОриЯ, Арзамас и др.)

**Цель программы:** Освоение детьми навыков пешеходного туризма, спортивного ориентирования, содействие укреплению интереса к изучению родного края

**Задачи программы обучения:**

*Обучающие:*

способствовать расширению и углублению знаний в области спортивного туризма и спортивного ориентирования;

изучить технику спортивного туризма и спортивного ориентирования;

научить читать карту с одновременным слежением за местностью

познакомить с историей родного края, города, с биографией выдающихся земляков.

*Развивающие:*

содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;

содействовать развитию специальных физических качеств;

обеспечить накопление соревновательного опыта.

*Воспитательные:*

способствовать укреплению здоровья;

поддерживать воспитанные черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);

создать условия для формирования у обучающихся социальной активности и гражданской позиции.

### Учебный план

	Названия разделов, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	теория	практика	
	Введение. История развития детско-юношеского туризма в родном крае. Выдающиеся спортсмены, внесшие большой вклад в развитие детско-юношеского туризма. Техника безопасности.	3	3		Опрос
<b>I. Краеведение</b>					
1.1.	История родного края. Строительство крепости Козлова	3	3		опрос
1.2.	Территория и границы родного края. Народности, населявшие Тамбовский край	3	3		сообщение
1.3.	Памятные места и достопримечательности города Мичуринск	3	3		опрос
1.4.	Дома-музеи города Мичуринск. Экскурсия в дом музей И.В. Мичурина	4	1	3	
1.5.	Известные люди, проживавшие в родном крае. И. В. Мичурин, А.М. Герасимов, Г. Державин, А. Кожевников, М. Зельдин	3	1	2	доклады
1.6.	Животные тамбовской области. Красная книга Тамбовской области (животные)	3	1	2	Опрос
1.7.	Растений тамбовской области. Красная книга Тамбовской области (растения)	3	1	2	Тестирование
1.8.	Поход	8		8	Практическая работа
1.9.	Подведение итогов похода	3		3	Составление отчета о походе
<b>Итого:</b>		<b>33</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	

<b>II. Общая физическая подготовка</b>					
2.1.	Восстановительные и оздоровительные мероприятия	3	3		опрос
2.2.	Разминка. Ее физиологическая сущность и значение. Заминка ее цель	3	1	2	сообщение
2.3.	Техника подготовки к старту (карты, компасы, форма, обувь)	3	3		тестирование
2.4.	Техника бега, по лесу различной проходимости. Чтение карты на бегу, бег по лесу с картой.	3	1	2	зачет
2.5.	Выполнение движения по азимуту на тренировочных трассах. Беговая подготовка, бег по прямой линии.	3	1	2	зачет
2.6.	Беговая подготовка. Бег через предметы (мячи, камни, деревья)	3	1	2	зачет
2.7.	Бег прыжками. Комплекс упражнений на развитие прыгучести	3	1	2	зачет
2.8.	Силовой комплекс бегуна (многоскоки, прыжки, ускорения)	3	1	2	зачет
2.9.	Силовой комплекс ориентировщика	3	1	2	зачет
2.10.	Бег на лыжах по тропинкам. Бег на лыжах по лесу с картой. Соревнования	3	1	2	зачет
2.11.	Ориентирование в зимнем лесу. Соревнования.	3	1	2	Подведение итогов соревнования
2.12.	Подведение итогов, текущий контроль.	3	3		тестирование
<b>Итого:</b>		<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	
<b>III. Топография и ориентирование</b>					
3.1.	История возникновения карт. Понятие о топографической карте. Понятие о спортивных картах.	3	3		тестирование
3.2.	Условные знаки топографических и спортивных карт. Понимание цвета и наиболее употребительных обозначений на карте.	3	1	2	опрос
3.3.	Топографическая подготовка ориентировщика. Краткие сведения о спортивном ориентировании	3	1	2	Практическая работа
3.4.	Снаряжение и техническая подготовка ориентировщика	3	1	2	Сообщение
3.5.	Морально волевая подготовка ориентировщика	3	3		опрос
3.6.	Ориентирование на местности. Изучение методов и способов ориентирования	3	1	2	Практическая работа
3.7.	Понятие о линейном ориентировании. Ориентирование на коротких этапах	3	1	2	опрос
3.8.	«Звездное ориентирование». Ориентирование на местности. Ориентирование по компасу	3	1	2	Практическая работа
3.9.	Соревнования по спортивному	4		4	Подведение

	ориентированию				ИТОГОВ
3.10.	Итоговое занятие. Степенной поход	8		8	Отчет о походе
<b>Итого:</b>		<b>36</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	
<b>Всего:</b>		<b>108</b>			



## Содержание программы обучения

**Введение. История развития детско-юношеского туризма в родном крае. Выдающиеся спортсмены, внесшие большой вклад в развитие детско-юношеского туризма. Техника безопасности.**

Теория: Ознакомление с кратким содержанием курса. История развития детско-юношеского туризма в родном крае. Выдающиеся спортсмены, внесшие большой вклад в развитие детско-юношеского туризма. Характеристика современного состояния детско-юношеского туризма. Инструктаж по технике безопасности. Анкетирование.

### **I. Краеведение.**

#### **1.1. История родного края. Строительство крепости Козлова.**

Теория: изучение истории г. Мичуринска. Изучение истории Тамбовского края. Создание крепости, причины ее возникновения, царские указы.

#### **1.2. Территория и границы родного края. Народности, населявшие Тамбовский край**

Теория: географическое положение родного края. Изучить какие народности и в какое время жили на территории Тамбовской области.

#### **1.3. Памятные места и достопримечательности города Мичуринск**

Теория: изучение памятных мест, связанных с историческими личностями города. Изучение достопримечательностей города.

#### **1.4. Дома-музеи города Мичуринск. Экскурсия в дом музей И.В. Мичурина.**

Теория: город Мичуринск как туристический кластер Тамбовской области. Дома-музеи города.

Практика: экскурсия в дом-музей Мичурина.

#### **1.5. Известные люди, проживавшие в родном крае. И. В. Мичурин, А.М. Герасимов, Г. Державин, А. Кожевников, М. Зельдин.**

Теория: люди, внесшие большой вклад в развитие нашего города.

Практика: работа с литературой по теме.

#### **1.6. Животные тамбовской области. Красная книга Тамбовской области (животные).**

Теория: фауна Тамбовской области, редкие и виды. Знакомство с животными, занесенными в Красную книгу Тамбовской области, просмотр презентации.

Практика: составление кроссворда: «исчезающие животные Тамбовской области».

#### **1.7. Растений тамбовской области. Красная книга Тамбовской области (растения).**

Теория: разнообразие растительного мира нашего края. Ядовитые и лекарственные растения. Изучение причин исчезновения и мер по сохранению редких видов растений.

Практика: составление кроссворда: «сорта растений, выведенные И.В. Мичуриным».

#### **1.8. Поход.**

Практика: поход.

#### **1.9. Подведение итогов похода.**

Практика: составление отчета о походе.

## **II. Общая физическая подготовка.**

### **2.1. Восстановительные и оздоровительные мероприятия.**

Теория: понятие о здоровом образе жизни, о восстановлении организма после тренировок и соревнований.

**2.2. Разминка. Ее физиологическая сущность и значение. Заминка ее цель.**

Теория: знакомство с понятием «разминка», понятием «заминка» их значением.

Практика: выполнение упражнений разминки и заминки

### **2.3. Техника подготовки к старту (карты, компасы, форма, обувь).**

Теория: изучение снаряжения для ориентирования. Изучение карт, компаса и способов ориентирования.

**2.4. Техника бега, по лесу различной проходимости. Чтение карты на бегу, бег по лесу с картой.**

Практика: отработка техники бега с картой. Бег по лесу с картой на время.

### **2.5. Выполнение движения по азимуту на тренировочных трассах.**

**Беговая подготовка, бег по прямой линии.**

Практика: работа с компасом по определению азимута. Сдача нормативов по бегу.

### **2.6. Беговая подготовка. Бег через предметы (мячи, камни, деревья).**

Практика: бег через препятствия: мячи, камни, деревья.

### **2.7. Бег прыжками. Комплекс упражнений на развитие прыгучести.**

Практика: тренировочное занятие. Упражнения на развитие прыгучести.

### **2.8. Силовой комплекс бегуна (многоскоки, прыжки, ускорения).**

Практика: тренировочное занятие: многоскоки, прыжки, ускорения.

### **2.9. Силовой комплекс ориентировщика.**

Практика: тренировочное занятие по выполнению силовых упражнений.

### **2.10. Бег на лыжах по тропинкам. Бег на лыжах по лесу с картой.**

**Соревнования.**

Практика: тренировочно-соревновательное занятие с отработкой навыков ориентирования.

### **2.11. Ориентирование в зимнем лесу. Соревнования..**

Практика: отработка навыков ориентирования в зимнем лесу.

### **2.12. Подведение итогов, текущий контроль..**

Теория: подведение итогов.

## **III. Топография и ориентирование.**

### **3.1. История возникновения карт. Понятие о топографической карте.**

**Понятие о спортивных картах.**

Теория: изучение истории возникновения карт, изучение топографических карт, изучение спортивных карт и их отличий от других видов карт.

**3.2. Условные знаки топографических и спортивных карт. Понимание цвета и наиболее употребительных обозначений на карте.**

Теория: изучение знаков топографических и спортивных карт.

Практика: работа с топографическими картами.

### **3.3. Топографическая подготовка ориентировщика. Краткие сведения о спортивном ориентировании.**

Теория: работа с топографическими знаками, изучение спортивного ориентирования.

Практика: работа с контурными картами.

### **3.4. Снаряжение и техническая подготовка ориентировщика.**

Теория: изучение туристского снаряжения, компаса, карт.

Практика: работа с компасом, картами. Ремонтные работы туристического снаряжения.

### **3.5. Морально волевая подготовка ориентировщика.**

Теория: демонстрация учебного фильма и просмотр презентаций по теме.

### **3.6. Ориентирование на местности. Изучение методов и способов ориентирования.**

Теория: изучение способов ориентирования.

Практика: ориентирования на местности различными способами.

### **3.7. Понятие о линейном ориентировании. Ориентирование на коротких этапах.**

Теория: изучение одного из видов ориентирования –линейного.

Практика: работа с картами.

### **3.8. «Звездное ориентирование». Ориентирование на местности. Ориентирование по компасу.**

Теория: изучение ориентирования по звёздам, компасу и местным признакам.

Практика: ориентирование в лесу микрорайона Громушка. Практическая работа.

### **3.9. Соревнования по спортивному ориентированию.**

Практика: соревнования.

### **3.10. Итоговое занятие. Степенной поход.**

Практика: поход, составление отчета о походе.

## **1.4. Планируемые/ожидаемые результаты**

### **Планируемые результаты обучения:**

В результате обучения по данной программе обучающиеся:

расширят и углубят знания в области спортивного туризма;

изучат технику спортивного туризма и спортивного ориентирования;

узнают о своих известных и выдающихся земляках, изучат историю родного края и города;

повысят свою физическую и функциональную подготовку;

разовьют специальные физические качества, приобретут соревновательный опыт;

укрепят здоровье, приобретут такие черты спортивного характера, как целеустремленность, волю к победе и др.

станут социально активными в повседневной жизни;

будет сформирована гражданская позиция.

## Блок 2 «Комплекс организационно-педагогических условий».

Количество учебных недель:  
год обучения – 36.

Способы (методы) определения результативности освоения программы.

### *Педагогическое наблюдение.*

- диагностика личностного роста: самостоятельные работы;
- определение творческих способностей: участие в соревнованиях.

### *Педагогический анализ:*

Тестирование, мониторинг знаний и т.д.

### **Санитарно-гигиенические требования**

Занятия проводятся в помещениях, соответствующих требованиям СанПиНа, ГОСТов, пожарной безопасности, санитарным нормам. Помещения освещаются и периодически проветриваются. Специфика программы предусматривает проведение занятий вне помещения. В учебном помещении необходимо наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи, соответственно при выходе из помещения группа формирует переносную аптечку первой помощи.

В классе имеется классная доска, столы и стулья для учащихся и педагога, стеллаж для хранения дидактических пособий и учебных материалов, проектор, ноутбук, колонки.

Учебный комплект на каждого обучающегося - тетрадь, ручка, карандаш.

**Необходимый уровень подготовки педагогов: количество задействованных педагогов и/или иных специалистов; необходимый уровень подготовки, компетенций и навыков педагогических и/или иных работников.**

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительную профессиональную подготовку по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Занятия проводятся в помещении МБОУ СОШ № 15. Для занятий необходимы:

- учебный кабинет;
- спортивная площадка;
- проектор, экран;
- доска;
- компьютер;
- специальное туристское снаряжение для походов, соревнований, слетов;
- специальное туристское снаряжение для занятий;

- медицинская аптечка;
- компасы - 2 шт;
- костровое оборудование (котелок, тренога, половник и т.д.);
- раздаточный материал;
- топографические карты.

### **Методическое обеспечение программы:**

регламенты соревнований, инструкции по технике безопасности и т.д.;  
методические разработки и рекомендации:

Интернет-источники:

[vidod.edu.ru](http://vidod.edu.ru) (портал дополнительного образования детей);

[www.kidsvorld.ru](http://www.kidsvorld.ru) (справочно-информационный портал  
дополнительного образования);

<https://урок.рф> (педагогическое сообщество)

### **Формы контроля**

Оценка качества реализации программы включает в себя входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль знаний обучающихся.

*Входной контроль:* определение исходного уровня знаний и умений обучающихся. Входной контроль проводится в начале учебного года и осуществляется непосредственно педагогом.

*Текущий контроль* осуществляется на каждом занятии при выполнении практической работы с целью проверки качества усвоения теоретического и практического материала.

*Промежуточный контроль* - выявление степени освоения содержания программы раз в полгода.

*Итоговый контроль:* осуществляется в конце курса освоения программы и направлен на определение результатов работы и степени усвоения обучающимися программы.

### **Оценочные материалы**

Тесты, анкеты, практические и творческие задания, отчёты о походах

## Методические материалы

	Название раздела - темы	Форма занятия	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
	Введение. История развития детско-юношеского туризма в родном крае. Выдающиеся спортсмены, внесшие большой вклад в развитие детско-юношеского туризма. Техника безопасности.	комбинированное	Рассказ , беседа, учебный фильм	Ноутбук .Учебный фильм	опрос
<b>I. Краеведение</b>					
1.1	История родного края. Строительство крепости Козлова	комбинированное	Рассказ ,беседа, учебный фильм	Ноутбук .Учебный фильм	опрос
1.2	Территория и границы родного края. Народности, населявшие Тамбовский край	комбинированное	Рассказ, презентация, работа с картами	Карты Тамбовской области, ноутбук, презентация	сообщение
1.3	Памятные места и достопримечательности города Мичуринск	комбинированное	Рассказ	Ноутбук, виртуальная экскурсия	опрос
1.4	Дома-музеи города Мичуринск. Экскурсия в дом музей И.В. Мичурина	Практикум	экскурсия		Отчет об экскурсии
1.5	Известные люди, проживавшие в родном крае. И. В. Мичурин, А.М. Герасимов, Г. Державин, А. Кожевников, М. Зельдин	комбинированное	Рассказ ,беседа ,книги о наших земляках	Литература по теме ,фотографии.	Опрос
1.6	Животные тамбовской области. Красная книга Тамбовской области (животные)	комбинированное	Рассказ, демонстрация фильма	Ноутбук, фильм, фотографии	Тестирование
1.7	Растений тамбовской области. Красная книга Тамбовской области (растения)	комбинированное	Рассказ, демонстрация фильма	Ноутбук, фильм, фотографии	Тестирование
1.8	Поход	практикум	Практическая работа	Туристское снаряжение, костровое оборудование	Практическая работа
1.9	Подведение итогов похода	практикум	Практическая работа	фотографии	Составление отчета о походе

<b>II. Общая физическая подготовка</b>					
<b>2.1</b>	Восстановительные и оздоровительные мероприятия	практику м	Рассказ, беседа, практическая работа – выполнение упражнений.		опрос
<b>2.2</b>	Разминка. Ее физиологическая сущность и значение. Заминка ее цель	практику м	Рассказ, практическая работа – выполнение упражнений		опрос
<b>2.3</b>	Техника подготовки к старту (карты, компасы, форма, обувь)	практику м	Рассказ, практическая работа выполнение упражнений по заминке		опрос
<b>2.4</b>	Техника бега, по лесу различной проходимости. Чтение карты на бегу, бег по лесу с картой.	практику м	Практическая работа.	Карты, компасы, форма, обувь	опрос
<b>2.5</b>	Выполнение движения по азимуту на тренировочных трассах. Беговая подготовка, бег по прямой линии.	практику м	Практическая работа	карты	зачет
<b>2.6</b>	Беговая подготовка. Бег через предметы (мячи, камни, деревья)	практику м	Практическая работа	Мячи, камни, крупные ветки деревьев	зачет
<b>2.7</b>	Бег прыжками. Комплекс упражнений на развитие прыгучести	практику м	Практическая работа		зачет
<b>2.8</b>	Силовой комплекс бегуна (многоскоки, прыжки, ускорения)	практику м	Практическая работа		зачет
<b>2.9</b>	Силовой комплекс ориентировщика	практику м	Практическая работа		зачет
<b>2.10</b>	Бег на лыжах по тропинкам. Бег на лыжах по лесу с картой. Соревнования	практику м	Практическая работа	Лыжи, карты	зачет
<b>2.11</b>	Ориентирование в зимнем лесу. Соревнования.	практику м	Соревнования		Подведение итогов соревнования
<b>2.12</b>	Подведение итогов, текущий контроль.	комбинированное	Беседа, самостоятельная работа	Тесты	тестирование
<b>III. Топография и ориентирование</b>					
<b>3.1</b>	История возникновения карт. Понятие о	комбинированное	Рассказ, беседа	Карты.	тестирование

	топографической карте. Понятие о спортивных картах.				
<b>3.2</b>	Условные знаки топографических и спортивных карт. Понимание цвета и наиболее употребительных обозначений на карте.	комбинированное	Рассказ, беседа	Карты	опрос
<b>3.3</b>	Топографическая подготовка ориентировщика. Краткие сведения о спортивном ориентировании	комбинированное	Рассказ, беседа.	Спортивные карты	опрос
<b>3.4</b>	Снаряжение и техническая подготовка ориентировщика	комбинированное	Рассказ, практическая работа	Туристическое снаряжение	опрос
<b>3.5</b>	Морально волевая подготовка ориентировщика	комбинированное	Рассказ, презентация	Ноутбук, презентация	опрос
<b>3.6</b>	Ориентирование на местности. Изучение методов и способов ориентирования	комбинированное	Рассказ, самостоятельная работа	Карты	Практическая работа
<b>3.7</b>	Понятие о линейном ориентировании. Ориентирование на коротких этапах	комбинированное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа	Карты	Практическая работа
<b>3.8</b>	«Звездное ориентирование». Ориентирование на местности. Ориентирование по компасу	комбинированное	Рассказ, выполнение практической работы	Карта Звездного неба. Карта местности, компас	Практическая работа
<b>3.9</b>	Соревнования по спортивному ориентированию	практикум	Соревнования	Туристское оборудование	Подведение итогов соревнований
<b>3.10</b>	Итоговое занятие. Степенной поход	практикум	Поход	Туристское оборудование и снаряжение.	Отчет о походе

## Список литературы.

### Для педагога

1. Алексеев, А. «Питание в туристском походе». – М.: Издательство Игоря Балабанова, 2012. 80 с., ил. 11-е издание.
2. Алексеев, А. «Спортивный туризм в СССР и России». – М.: «ООО САМ Полиграфист», 2015. 468 с., илл. Ф-т 145 x 210 мм.



3. Бардин, К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий) : учебно-методическое пособие/ К. В. Бардин. М.: 2004. 198 с.
4. Балабанов, И. «Узлы». – М.: Издатель И.В. Балабанов, 2014. 80 с., ил. Ф- т 110 x 145 мм. 14-е издание, без изменений.
5. Белоусов, А.В. Основы спортивного туризма [Текст]: учебно- методическое пособие / А.В. Белоусов. Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. 136 с.
6. Белых, М. П. Привет из Козлова (часть первая). – Мичуринск, 2007.
7. Белых, М. П. Привет из Козлова (часть вторая). – Мичуринск, 2009.
8. Белых, М.П. Однажды в Козлове / Михаил Белых. – Тамбов: ИП Каверин, 2016. – 176 с.
9. Белых, М. Шагая из XVII века...: Козлов-Мичуринск от А до Я / Михаил Белых. – Мичуринск: ИД «Мичуринск», 2008. – 147с.
10. Варламов, В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников : учебное пособие /В. Г. Варламов. М.: 2009. 261 с.
11. Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. №1,2.- Москва, 2016.
12. Водный туризм. - М.: Профиздат, 2016. - 304 с.
13. Волков, В. Г. Методические основы пешеходного туризма : учебно- методическое пособие / В. Г. Волков, А. В. Соболев, Р. И. Ляпин. Пенза: ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2011. 79 с.
14. Вяткин, Л.А Туризм и спортивное ориентирование [Текст]: учебное пособие / Л.А Вяткин. М.: 2003. 154 с. Детско – юношеский туризм. – Калининград, 2016. – 110с.
15. Ганопольский, В. И. Организация и подготовка спортивного туристского похода [Текст]: учебное пособие / В. И. Ганопольский. М.: ЦРИБ «Турист», 2006. 321 с.
16. Дом-музей И.В. Мичурина: Основной питомник: проспект-путеводитель. – Тамбов: ООО «Тамбовский вестник», 2005. – 44с.
17. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм. – Москва, 2018
18. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. – Москва, ФЦДЮТиК МО РФ 2017.
19. Кошельков, С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся : учебное пособие / С. А. Кошельков. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2007. 138 с.
20. Кошеваров А.В. Пешеходный туризм: учебное пособие / А. В. Кошеваров, Е. А. Чудакова. Рязань: Изд-во Рязанского обл. ин-та развития образования, 2010. 147 с.
21. Кравчук, Т.А. Теория и методика оздоровительного туризма [Текст]: учебное пособие / Т.А. Кравчук. М.: Физкультура и спорт, 2006. 352 с.
22. Крутецкая, В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи / В.А. Крутецкая. – М.: Литера, 2011. – 64с.
23. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинова Ю.С. Словарь юного туриста.- Москва, ФЦДЮТиК МО РФ,
- 24.

2017.

25. Памятники природы тамбовской области. –Воронеж: Центр.- Черноземн. кн. изд-во,2009.
26. Сборник нормативных документов по виду спорта «спортивный туризм». – М.: 2014. 88 с.
27. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. – М.: ЦДЮТиК РФ, 2015

### **Для детей и родителей**

1. Белых, М. П. Однажды в Козлове. – Мичуринск: ОАО Издательский дом Мичуринск, 2010.
2. Белых, М. П. Привет из Козлова (часть первая). – Мичуринск, 2009.
3. Белых, М. П. Привет из Козлова (часть вторая). – Мичуринск, 2011.
4. Белых, М. П. Сказания о Козловских храмах. – Мичуринск, 2007.
5. Белых, М. П. Шагая из XXVII века... - Мичуринск, 2008.
6. Бурцев, В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – Москва, ФЦДТЮиК, 2017.
7. Воронкевич, И.А. Детские травмы. Профилактика и оказание первой помощи / И.А.Воронкевич. – М.: Детство-Пресс, 2011. – 16с.
8. Козлов-Мичуринск: Прошлое и настоящее. – Мичуринск, 2010.
9. Константинов, Ю.С. Словарь юного туриста-краеведа –Москва, 2014
10. Короткова, М. В. Путешествие в историю русского быта. – М.: Русское слово, 2008.
11. Кострикин, В. К. Город старый, город новый. – Воронеж: Центр.- Черноз. кн. изд-во. 2007.
12. Кострикин, В. К. Крепость Козлов-Мичуринск-наукоград в истории России XVIII-XXI веков: ИД Мичуринск, 2007.
13. Краеведение. – М., 2007.
14. Малые жанры русского фольклора. – М.: Высш. шк., 2006.
15. Мичуринск. – Воронеж: Центр. –Черноз. кн. изд-во, 2009.
16. Наш край Тамбовский. – Тамбов, 2009.
17. Памятники природы тамбовской области. – Воронеж: Центр.- Черноземн. кн. изд-во, 2013
18. Попова, Т.И. Сказы о Земле Тамбовской / Т. И. Попова. – Тамбов: Издательский дом ТГУ им. Г. Р. Державина, 2010. – 32 с.
19. Сазонов, О.В. Козловская старина. – Мичуринск, 2015.
20. Хомякова, И. М. Живая краса родного края. – Воронеж: Цент. – Черноз. кн. изд-во, 2010.

### **Информационные ресурсы**

1. idod.edu.ru (портал дополнительного образования детей)

2. [www.kidsworld.ru](http://www.kidsworld.ru) (справочно-информационный портал дополнительного образования)
3. <https://azbyka.ru/zdorovie/okazanie-pervoj-medicinskoj-pomoshhi-detyam> Албука здоровья
4. <http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/osnovy-pervoi-pomoshchi-kotorye-nado-znat-detiam/> Здоровая Россия
5. <http://www.turizm.ru/> Туризм. ру
6. <http://www.veslo.ru/> клуб хронических водников.
7. <http://www.whitewater.ru/> академия белой воды, водный туризм
8. <https://урок.рф> (педагогическое сообщество)

## Календарно-учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Раздел/тема	Место проведения	Форма контроля
				комбинированное	3	Введение. История развития детско-юношеского туризма в родном крае. Выдающиеся спортсмены, внесшие большой вклад в развитие детско-юношеского туризма. Техника безопасности.	МБОУ СОШ 15	Опрос
<b>I. Краеведение</b>								
1.1				комбинированное	3	История родного края. Строительство крепости Козлова	МБОУ СОШ 15	опрос
1.2				комбинированное	3	Территория и границы родного края. Народности, населявшие Тамбовский край	МБОУ СОШ 15	сообщение
1.3				комбинированное	3	Памятные места и достопримечательности города Мичуринск	МБОУ СОШ 15	опрос
1.4				Практикум	3	Дома-музеи города Мичуринск. Экскурсия в дом музей И.В. Мичурина	МБОУ СОШ 15	Отчет об экскурсии
1.5				комбинированное	3	Известные люди, проживавшие в родном крае. И. В. Мичурин, А.М. Герасимов, Г. Державин, А. Кожевников, М. Зельдин	МБОУ СОШ 15	Опрос
1.6				комбинированное	3	Животные тамбовской области. Красная книга Тамбовской области (животные)	МБОУ СОШ 15	Тестирование
1.7				комбинированное	3	Растений тамбовской области.	МБОУ СОШ 15	Тестирование

						Красная книга Тамбовской области (растения)		
1.8				практикум	3	Поход	МБОУ СОШ 15	Практическая работа
1.9				практикум	3	Подведение итогов похода	МБОУ СОШ 15	Составление отчета о походе
<b>II. Общая физическая подготовка</b>								
2.1				практикум	3	Восстановительные и оздоровительные мероприятия	МБОУ СОШ 15	опрос
2.2				практикум	3	Разминка. Ее физиологическая сущность и значение. Заминка ее цель	МБОУ СОШ 15	опрос
2.3				практикум	3	Техника подготовки к старту (карты, компасы, форма, обувь)	МБОУ СОШ 15	опрос
2.4				практикум	3	Техника бега, по лесу различной проходимости. Чтение карты на бегу, бег по лесу с картой.	МБОУ СОШ 15	опрос
2.5				практикум	3	Выполнение движения по азимуту на тренировочных трассах. Беговая подготовка, бег по прямой линии.	МБОУ СОШ 15	зачет
2.6				практикум	3	Беговая подготовка. Бег через предметы (мячи, камни, деревья)	МБОУ СОШ 15	зачет
2.7				практикум	3	Бег прыжками. Комплекс упражнений на развитие прыгучести	МБОУ СОШ 15	зачет
2.8				практикум	3	Силовой комплекс бегуна (многоскоки, прыжки, ускорения)	МБОУ СОШ 15	зачет
2.9				практикум	3	Силовой комплекс ориентировщика	МБОУ СОШ 15	зачет
2.10				практикум	3	Бег на лыжах по тропинкам. Бег на лыжах по лесу с картой. Соревнования	МБОУ СОШ 15	зачет
2.11				практикум	3	Ориентирование в	МБОУ	Подведение

						зимнем лесу. Соревнования.	СОШ 15	итогов соревнования
2.12				комбинированное	3	Подведение итогов, текущий контроль.	МБОУ СОШ 15	тестирование
<b>III. Топография и ориентирование</b>								
3.1				комбинированное	3	История возникновения карт. Понятие о топографической карте. Понятие о спортивных картах.	МБОУ СОШ 15	тестирование
3.2				комбинированное	3	Условные знаки топографических и спортивных карт. Понимание цвета и наиболее употребительных обозначений на карте.	МБОУ СОШ 15	опрос
3.3				комбинированное	3	Топографическая подготовка ориентировщика. Краткие сведения о спортивном ориентировании	МБОУ СОШ 15	опрос
3.4				комбинированное	3	Снаряжение и техническая подготовка ориентировщика	МБОУ СОШ 15	опрос
3.5				комбинированное	3	Морально волевая подготовка ориентировщика	МБОУ СОШ 15	опрос
3.6				комбинированное	3	Ориентирование на местности. Изучение методов и способов ориентирования	МБОУ СОШ 15	Практическая работа
3.7				комбинированное	3	Понятие о линейном ориентировании. Ориентирование на коротких этапах	МБОУ СОШ 15	Практическая работа
3.8				комбинированное	3	«Звездное ориентирование». Ориентирование на местности. Ориентирование по компасу	МБОУ СОШ 15	Практическая работа
3.9				практикум	4	Соревнования по спортивному ориентированию	МБОУ СОШ 15	Подведение итогов соревнований
3.10				практикум	8	Итоговое занятие. Степенной поход	МБОУ СОШ 15	Отчет о походе
				<b>Итого:</b>	<b>108</b>			

