

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

СОГЛАСОВАНО
Заседание МС МБУ ДО «ДДТ»
Протокол № 1 от 28.08.2024 г.
Зам. директора по НМР С. В. Сеницына

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 137-0
От 02.09.2024 г.
Директор МБУ ДО «ДДТ»
Е. В. Агафонова

**Дополнительная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Пешеходный туризм»
Возраст обучающихся: лет
Срок реализации: 3 года
Уровень программы - базовый**

Авторы-составители:
Ульянов А.В.
педагог дополнительного образования;

=

Содержание

Титульный лист программы	1
1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1 Пояснительная записка	3
2. Комплекс организационно-педагогических условий	5
2.1. Содержание 1 года обучения	5
1.2. Планируемые результаты 1 года обучения	10
1.3. Учебный план 1 года обучения	13
1.4. Календарный учебный график 1 года обучения	15
1.5. Содержание 2 года обучения	16
1.6. Планируемые результаты 2 года обучения	21
1.7. Учебный план 2 года обучения	22
1.8. Календарный учебный график 2 года обучения	24
1.9. Содержание 3 года обучения	24
1.10. Планируемые результаты 3 года обучения	31
1.11. Учебный план 3 года обучения	36
1.12. Календарный учебный график 3 года обучения	37
1.13. Оценочные материалы	37
1.14. Методические материалы	38
3. Иные компоненты.	40
2.1. Условия реализации программы.	40
2.2. Список литературы.	41

1. Комплекс основных характеристик программы **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пеший туризм» туристско-краеведческой направленности разработана в соответствии с нормативно-правовыми и иными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Минпросвещения России № 629 от 27.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утв. приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020г. №882/391 (если программа реализуется в сетевой форме)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07. 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018г. № 16);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

Иные документы

- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области (составители Т.А. Татарникова, Т.П. Павловская. – Иркутск, 2016г, 21 с.)

Иные документы

Данная программа разработана с учетом программ развивающего обучения (В.В. Давыдова и др.) в процессе совместной деятельности детей и педагога. Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма «Школа жизни - окружающий мир» (А.А. Остапец-Свешников, М.И. Богатов, О.И. Мотков), примерную программу «Спортивный туризм» автора Д.В. Смирнова из серии «Стандартов второго поколения».

Направленность Дополнительной общеразвивающей программы «Пеший туризм»: туристско-краеведческая.

Уровень программы: базовый

Актуальность программы:

Иркутская область обладает уникальными природными ресурсами, в числе которых: живописный ландшафт с лесными массивами, красивейшие реки: Ангара, Ока, множество памятников природы. Область имеет широкие перспективы развития как крупный туристско-оздоровительный центр. Братский район имеет уникальную возможность организации краеведческого туристского путешествия по невертуальному

кольцу достопримечательностей, включающих памятники культуры, исторические места, располагающиеся на побережье Братского водохранилища: Братская ГЭС, Ангарская деревня, Краеведческие музеи г. Вихоревка, п. Тангуй, с. Александровка, п. Кежемский, мемориал Жертвам Озерлага, памятник Вихорю Савину, мемориал воинам Всея Руси, памятники участникам ВОВ, Храмы. С развитием туризма растёт потребность в экскурсоводах, инструкторах, гидах-проводниках. Туризм является одним из важнейших факторов оздоровления учащихся. Общество располагает разнообразными спортивными программами, но лишь туризм обладает всеми необходимыми компонентами для здоровья. Это общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность, оторванность детей от техногенизированного образа жизни, смена ритма жизни на естественный, положительный эмоциональный фон межличностного общения. Исходя из этих условий, и разрабатывалась данная программа.

Отличительные особенности программы:

Главный принцип реализации программы – «занятие через действие», чтобы ребёнок мог не только слушать, то, что ему рассказывает педагог, но и участвовать в туристской и краеведческой деятельности.

Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью - окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития занимающихся.

Впервые в образовательный процесс внедряются **профессиональные пробы** по разным направлениям: при организации туристических слетов обучающиеся выполняя задания по ориентированию, оказанию первой медицинской помощи, приготовлению туристических обедов, оборудованию биваков получают навыки работы в команде, отработают и закрепят навыки критического мышления, коммуникации, креативности, которые важны в профессиональном самоопределении и создадут возможность профессиональных проб по профилю «Организация туристической работы»; мероприятия в рамках разделов организации краеведческой деятельности: экспедиции с целью добычи экспонатов артефактов пребывания древних людей в эпоху палеолита на территории района, экскурсии в краеведческий музей, тесное сотрудничество с краеведческим музеем позволят ребятам пробовать себя в качестве экскурсоводов, лекторов, работников создающих экспозиции; участие в организации и проведении соревнований, игр позволят формировать у обучающихся навыки организационной работы и экспертной деятельности, так как привлекаются в процессе проведения игр к исполнению роли членов жюри и организаторами спортивных игр, получают возможность профессиональной пробы по профилю «Спортивная и тренерская работа»; вовлечение обучающихся в волонтерскую деятельность, позволит им приобрести уникальный опыт организации и ведения работы, формирующей умения по профилю «Социально-экологическая работа». Создается атмосфера, позволяющая проявить свои способности и приобрести навыки сотрудничества, сопереживания, ответственности.

В объединение приходят ребята с различной подготовленностью к занятиям туризмом, поэтому во главу учебно-воспитательного процесса ставятся принципы дифференциации, индивидуализации и преемственности. Реализации данных принципов способствует введение индивидуальных карт учащихся, личных книжек мастерства и заданий самому себе, организация **наставничества**. Учитывая разный возраст обучающихся, их подготовленность к тому или иному виду деятельности, так как специальных требований нет к знаниям обучающихся при приеме в объединение, формируются группы ребят новичков, начальной подготовки, совершенствования из числа обучающихся

объединения. Из числа обучающихся групп совершенствования формируется команда наставников «обучающийся-обучающийся». Команда наставников является отличным помощником при организации походов, помогает педагогу, так как берет на себя обязанности помогать младшим и неопытным. Подобная практика позволяет обучающимся из команды наставников приобрести бесценный опыт эмоционально-ценностных отношений, ощутить собственную «взрослость», почувствовать «идентичность», «тождественность» самому себе через собственный опыт и собственную активность, необходимые им для дальнейшего участия в общественной жизни.

Адресат программы: Возраст обучающихся детей по программе составляет 7 – 17 лет. Программа разработана с учетом особенностей первой, второй и третьей ступеней общего образования и характерных психологических особенностей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Принципы формирования учебной группы. Группа формируется из детей разного возраста. **Количество обучающихся.** Оптимальное количество обучающихся в учебной группе – 12 -15 человек.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 3 года обучения, 108 недель, 27 месяцев.

Форма обучения – очная. Программой не предусмотрена заочная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дополнительная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» реализуется в течение всего учебного года, включая осенние и весенние каникулы, что находит отражение в календарном учебном графике и календарном учебно-тематическом плане.

Сетевая форма реализации программы возможна при условии заказа образовательных учреждений на организацию театральной деятельности **на основании договора о сетевом взаимодействии.**

Особенности организации образовательного процесса. Традиционная модель реализации дополнительной общеразвивающей программы, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года. Программа **не реализуется в сетевой форме, так как в этом нет необходимости;** программа **не предусматривает модульный принцип представления содержания учебного материала.**

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа с обязательным перерывом между учебными часами 10-15 минут.

Цель и задачи программы:

Цель программы – - создание условий для совершенствования нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного туризма, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края;

-развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся.

Задачами данной программы являются:

Обучающие:

- обучение основам туризма
- расширение ориентации в окружающем мире;
- формирование элементарных представлений о взаимосвязях и взаимодействии с природой;
- получение знаний об окружающей природе, о родном крае;
- обучение правилам личной безопасности.

Воспитывающие:

- вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность
- формирование начал экологической культуры;
- воспитание бережного отношения к своей семье, своему роду;

- воспитание чувства гражданственности, патриотизма;
- воспитание ответственности за своё поведение.

Развивающие:

- развитие творческой и познавательной активности учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
- развитие коммуникативных компетенций;
- оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;
- развитие способности видеть и понимать красоту окружающего мира.

Объём и содержание программы.

Объём программы: Программа рассчитана на **432** учебных часа. 1 год обучения: 144 часа; 2 год обучения: 144 часа; 3 год обучения: 144 часа.

Содержание программы:

Занимающиеся 1-го года посредством участия в экскурсиях и однодневных походах знакомятся с окружающим их миром - школой, населенным пунктом, ближайшей зеленой зоной (лесом, рекой); у них формируются начальные навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире.

Занимающиеся 2-го года расширяют зону познания окружающего мира и знакомятся с достопримечательностями города и района, с музеями, участвуют в одно - двухдневных мини-походах по родному краю; закрепляют и совершенствуют навыки здорового образа жизни, охраны окружающей природной среды и безопасности жизнедеятельности.

Занимающиеся 3-го года совершенствуют и закрепляют пройденный материал за два года, а также изучают новый материал по гигиене, по спец подготовке, участие в турслетах соревнований, использование изученного материала на практике.

1.1. Содержание программы 1-го года обучения

1. Введение. (2 часа)

Оздоровительная роль туризма

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

Практические занятия

Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

Правила поведения юных туристов

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице, и в своем микрорайоне (населенном пункте).

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота - залог здоровья». Юные туристы - хорошие товарищи и коллективисты.

Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно-оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям.

Подготовка, организация и выполнение порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки.

Практические занятия

Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по территории школы. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др. Текущий контроль.

2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста. (11 часов)

Основы безопасности в природной среде

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

Основы безопасности на занятиях, дома и в школе

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

Практические занятия

Игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия

Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и туристская прогулка в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

Питьевой режим на туристской прогулке

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практические занятия

Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

Групповое снаряжение и уход за ним

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки.

Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, перчатки, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Практические занятия

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

Практические занятия

Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

Организация биваков и охрана природы

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Практические занятия

Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ.

Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

Туристская группа на прогулке (экскурсии)

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия

Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия). Текущий контроль.

3. Азбука топографии. (22 часов)

Мой дом, моя школа, школьный двор

Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

Практические занятия

Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (назначение различных построек и объектов).

План местности

История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Практические занятия

Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.

Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

Условные знаки

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

Практические занятия

Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками. Текущий контроль.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование. (11 часов)

Ориентирование по сторонам горизонта. Стороны горизонта. Способы ориентирования на местности. Азимут. Определение направлений по плану. План местности. Ориентирование и измерение расстояний на местности и плане. Компас. Способы ориентирования на местности. Условные знаки. Чтение плана местности.

Практические занятия

Решение практических задач по плану. *Нахождение азимута по плану с помощью транспортира*: 1. Определить направление на север.

2. От точки стояния провести условно линию, совпадающую с направлением на север, а другую линию на предмет местности.

3. Определить с помощью транспортира значение азимута, двигаясь по часовой стрелке.

Работа с учебником, определение азимута на предметы

Виды туристского ориентирования. Движение по легенде, Азимутальный маршрут, Движение по обозначенному маршруту, Командные соревнования по ночному ориентированию.

Практические занятия

Игры. Текущий контроль.

5. Устройство и типы компасов, знакомство с азимутом. (15 часов)

Компас и его устройство

Знакомство с компасом - прибором для определения сторон горизонта. История создания компаса. Виды компасов по их назначению (морские, геологические, спортивные, учебные, горные и пр.). Направления С, З, Ю и В на циферблате компаса. Устройство компаса и его работа. Компас Адрианова и спортивный компас.

Практические занятия

Обсуждение эпизодов из книг, кинофильмов или мультфильмов, герои которых пользуются компасом. Проведение опыта с намагниченной иглой. Знакомство с компасом для ориентирования на местности и правилами работы с ним.

Ориентирование по компасу

Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование компаса. Определение направлений С, З, Ю и В при помощи компаса.

Практические занятия

Определение направлений С, З, Ю, В на КП, установленные в зале, классе, на школьном дворе, на удаленные предметы во время туристской прогулки.

Ориентирование по плану

Овладение навыками чтения плана местности (спортивной карты). Ориентирование плана (спортивной карты) по сторонам горизонта. Ориентирование плана (спортивной карты) по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по плану (карте).

Практические занятия

Формирование умений и навыков движения по плану школы, школьного двора, на местности с использованием дорожно-тропиночной сети.

Ориентирование на местности

Формирование навыков отслеживать пройденного расстояния на открытой местности и в парке (лесу) временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам, по линейным ориентирам. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Просмотр видеofilьмов по туристскому ориентированию на местности. Юный проводник туристской группы. Штурман туристской группы.

Практические занятия

Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта в школьном дворе, в ближайшем парке. Ориентирование по рельефу в парке, микрорайоне школы. Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях леса, речной долины или микрорайона школы. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.

Текущий контроль.

6. Личная гигиена и первая доврачебная помощь. (13 часов)

Личная гигиена туриста

Соблюдение правил «Чистота - залог здоровья» и «В здоровом теле - здоровый дух». Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках при организации перекусов в зимнее время (межсезонье). Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Утренняя зарядка. Утренний и вечерний туалет, контрастный душ. Закаливание. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Организация простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья. Обязанности санитаря туристской группы по контролю за соблюдением правил личной гигиены юными туристами.

Практические занятия

Игра «Упаковка продуктов питания для перекуса во время зимней туристской прогулки». Личная гигиена на зимнем привале при организации перекуса. Работа санитаря в туристской группе.

Ведение дневника самочувствия совместно с родителями.

Просмотр и обсуждение видеосюжетов «Из жизни юных туристов нашего объединения».

Оказание первой доврачебной помощи

Оказание первой доврачебной помощи при различных заболеваниях и травмах. Материалы для обработки ран и наложения повязок.

Растяжение, вывих. Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика. Ожоги, обморожения. Причины, признаки, виды ожогов и обморожений. Профилактика ожогов и защита организма от мороза.

Укусы животных и кровососущих насекомых. Правила обработки ран и наложения повязок. Профилактика укусов клещей и других насекомых.

Отравление. Профилактика пищевых отравлений. Признаки, оказание необходимой помощи.

Тепловой и солнечный удар. Причины и признаки. Профилактика, необходимая помощь.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок

Практические занятия

Обработка ранок, ссадин, мозолей. Наложение повязок.

Игра «Айболит»: необходимая доврачебная помощь условно пострадавшему.

Текущий контроль.

7. Личное и групповое снаряжение. (11 часов)

Личное снаряжение юного туриста для участия в однодневном походе, экскурсии, соревнованиях. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезоном года и погодными условиями. Особенности личного снаряжения для походов летних, зимних и в межсезонье и требования к нему: практичность, удобство и пр. Личная аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Упаковка рюкзака для похода (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка и упаковка; индивидуальная регулировка рюкзака). Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Предметы личной гигиены юного туриста (полотенце, мыло в футляре, зубная щетка в футляре, зубная паста и пр.).

Практические занятия

Укладка рюкзака для туристского однодневного похода, размещение снаряжения в рюкзаке. Подгонка и регулировка рюкзака для похода. Ремонт личного снаряжения, знание назначения предметов личного ремнабора и правил обращения (работы) с ними. Игра-сбор для выяснения и корректировки умения воспитанников готовиться к участию в туристских мероприятиях.

Групповое снаряжение и уход за ним.

Костровое снаряжение (котелки, таганок, костровый тросик, саперная лопатка, топоры, пилы, рукавицы) и кухонное (клеенка, половники, ножи, терки, мешки и пакеты для упаковки продуктов). Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода за ними и их ремонт. Кольшки и стойки для палатки и уход за ними. Снаряжение для зимнего туризма (палатка «Зима» и печка). Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения краеведческих, исследовательских заданий. Фотоаппараты, видеокамера в туристской группе. Аптечка и ремонтный набор. Маршрутные документы и туристские схемы и карты. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное снаряжение (веревки, карабины) и требования, предъявляемые к нему. Уход за снаряжением, сушка и ремонт.

Обязанности юных фотографа, видеооператора, дежурных по кухне, реммастера туристской группы. Обязанности заведующего снаряжением группы. Распределение снаряжения между участниками похода, прогулки.

Практические занятия

Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками туристской прогулки, однодневного похода. Выполнение завхозом по снаряжению своих обязанностей в период подготовки туристского мероприятия, во время его проведения и по его завершении.

Составление командиром и завхозом перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода (зимнего и летнего). Распределение группового снаряжения, упаковка рюкзачков для совершения похода.

Организация ремонта группового снаряжения реммастером и членами туристской группы. Изготовление обуви или одежды из подручных материалов.

Игра-соревнование «Как и чем отремонтировать личное снаряжение?» (выбор способов штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц или ремонта молний, пришивание лямок или тесемок, ремонт лыж, ботинок и пр.). Текущий контроль.

8. Основы краеведения. (24 часа)

Родословие

Ближайшие родственники воспитанников. Родословная. Семейные традиции и праздники. География родни.

Практические занятия

Составление совместно с родителями родословной, генеалогического древа. Рассказы о своих друзьях, бабушках, дедушках, других родственниках. Выставка «Семейный альбом».

Земляки

Народные обычаи, обряды, народные игры, музыка, танцы, характерные для данного региона. Фольклор. Знакомство с Музеями села.

Практические занятия Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек, танцев, игр. Экскурсии в музей села.

Текущий контроль.

9. Азбука спортивно-оздоровительного туризма. (12 часов)

Пешеходный туризм

Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Организация движения группы по пересеченной и залесенной местности, преодоление простых водных преград, преодоление крутых склонов, движение вдоль шоссе и по дорогам (тропам), спуски и подъемы, траверсы склонов «серпантином». Использование альпенштоков. Подъем и спуск по склонам с использованием перил спортивным способом. Способы переправы через болото, через каналы, завалы. Преодоление оврагов, песчаных склонов. Обход преград и препятствий.

Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.

Практические занятия

Просмотр видеофильмов о преодолении препятствий. Освоение техники передвижения: спуски, подъемы, преодоление канав, завалов, оврагов и пр. Движение по пересеченной и залесенной местности. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям) и по кочкам. Подъем, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков и вертикальных перил. Преодоление простых естественных препятствий (с веревкой). Спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил (веревки). Переправа через ручей (овраг) по качающемуся бревну. Переправа через овраг с использованием «маятника».

Пешеходные прогулки в лес осенью. Соблюдение правил движения в группе, темпа и ритма движения на маршруте. Организация отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение за окружающими объектами природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды города и леса. Движение по лесу по тропам и дорожкам, просекам. Движение по пересеченной местности. Составление условными знаками легенды маршрута движения группы всеми участниками или группой при помощи педагога. Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных игр и конкурсов. Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

Пешеходные прогулки к водоему, реке весной. Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды водоема, реки. Движение по склонам и берегу реки. Выбор оптимального пути. Оказание взаимопомощи при преодолении водных преград (ручейков, луж, канав и т. п.). Подъем и спуск с использованием альпенштоков. Рассказы юных знатоков природы (деревьев, кустарников, трав, птиц,

насекомых, животных, рельефа местности, водоемов и т. д.) о сезонных изменениях в природе.

Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)
Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий.

Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Лидирующий и замыкающий спортсмены. Права и обязанности спортсмена-туриста, участника соревнований. Спортивное поведение. Элементы разработки тактики прохождения и взаимодействия спортсменов-туристов на дистанции полосы препятствий.

Практические занятия

Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах: переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштока; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; преодоление оврага (канавы) на судейском «маятнике», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну; установка и снятие палатки.

Туристские узлы и их применение.

Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий». Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки.

Практические занятия

Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.
Текущий контроль.

10. Питание в туристическом походе. (4 часа)

Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов. Текущий контроль.

11. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. (12 часов)

Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.

Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

Текущий контроль.

12. Туристская и Бардовская песня (3 часа)

Знакомство с туристической и бардовской песней.

13. Промежуточная аттестация. Зачетный поход (4 часа)

Подготовка к зачетному походу. Разработка маршрута, составление легенды. Подготовка оборудования, материалов, продуктов.

Движение группы по маршруту протяженностью до 5-6 км с использованием легенды и карты местности. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно со

старшеклассниками или родителями. Участие в заготовке дров и оборудовании кострища. Приготовление пищи на костре под руководством педагога или старшеклассников (родителей). Туристские и другие игры и состязания («Лучшая команда» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Поиск и выявление интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и пр.

1.2. Планируемые результаты.

К концу первого года обучения дети должны:

иметь представление:

- об условных топографических знаках;
- о видах туризма;
- о видах туризма в Иркутской области;

знать:

- правила техники безопасности в однодневном туристском походе;
- правила поведения в учебном классе и на туристской прогулке;
- правила личной гигиены на туристских прогулках;

уметь:

- организовать бивак на туристской прогулке;
 - ориентироваться по сторонам горизонта.
- пользоваться компасом для определения сторон света;
- вязать 3-4 туристских узла;
 - преодолевать простейшие препятствия;
 - подготовить личное снаряжение для однодневного похода;

1.3. Учебный план программы 1-го года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1. Вводные занятия		2	2		Тестирование, беседа
1.1	Входной контроль. Программа занятий и требования. План и режим занятий. Материалы и инструменты, необходимые для занятий в кружке. Что такое краеведение? Виды туризма.	1	1		
1.2	Оздоровительная роль туризма, правила поведения юных туристов	1	1		
1.3	Текущий контроль				
2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста		11	3	8	Беседа, практикум, экскурсия
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1	
2.2	Рассказы о походах. Показ фотографий. Туристские законы.	2	1	1	
2.3	Личное и групповое снаряжение и уход за ним	2	1	1	
2.4	Организация биваков и охрана природы	2	-	2	
2.5	Какого цвета осень в Сибири?	1	-	1	
2.6	Туристская группа в походном строю	1	-	1	
2.7	Текущий контроль	1	-	1	

3.Азбука топографии	22	10	12	Практическая работа
3.1 Знакомство с топографической картой и топографическими знаками.	4	3	1	
3.2 Маршрутная топографическая съемка, зарисовка топографических знаков	4	2	2	
3.3 Чтение топографической карты, топографический диктант и его разбор	4	2	2	
3.4 Маршрутная съемка, составление плана маршрута	4	2	2	
3.5 Составление путевого дневника	4	1	3	
3.6 Текущий контроль	2		2	
4.Туристское и экскурсионное ориентирование	11	4	7	Туристская прогулка
4.1 Ориентирование по сторонам горизонта	4	1	3	
4.2 Виды туристского ориентирования	5	2	3	
4.3 Текущий контроль	2	1	1	
5. Устройство и типы компасов, знакомство с азимутом	15	7	8	Тестирование. Практикум.
5.1 Определение азимута на местности и карте	2	1	1	
5.2 Ориентирование по местным признакам, по заданному азимуту	2	1	1	
5.3 Компас и его устройство Ориентирование по компасу	3	2	1	
5.4 Туристический поход	3	1	2	
5.5 Оформление фотостенда, фотоальбомов	2	1	1	
5.6 Текущий контроль	3	1	2	
6. Личная гигиена и первая доврачебная помощь	13	8	5	Тестирование
6.1 Личная гигиена юного туриста	2	1	1	
6.2 Оказание первой доврачебной помощи	5	3	2	
6.3 Содержание походной аптечки	2	1	1	
6.4 Определение заболеваний.	2	2		
6.5 Текущий контроль	2	1	1	
7. Личное и групповое снаряжение	11	5	6	Практическая работа, тестирование.
7.1 Личное и групповое снаряжение для различных видов походов. Одежда туриста.	4	2	2	
7.2 Правила обращения со снарядами.	2	1	1	
7.3 Самодельное туристическое снаряжение	3	1	2	
7.4 Текущий контроль	2	1	1	
8. Основы краеведения	24	10	14	Рефераты, доклады. Подготовить творческое выступление
8.1 Турист-краевед умеет активно знакомиться с окружающим миром	1	1		
8.2 Родословие	4	2	2	
8.3 Природа моего края	2	2		
8.4 Земляки	2	1	1	
8.5 Краеведческая общественно-полезная работа в походе	4	1	3	
8.6 Краеведческая игра «Знаешь ли ты свой посёлок?»	1		1	
8.7 Краеведческие наблюдения в походе, изучение	4	1	3	

родного края				
8.8 Летопись школы	2		2	
8.9 Музеи в нашем селе	2	2		
8.10 Текущий контроль	2	-	2	
9.Азбука спортивно-оздоровительного туризма	12	5	7	Беседа, поход.
9.1 Пешеходный туризм. Полоса препятствий пешеходного туризма	2	1	1	
9.2 Лыжный поход выходного дня.	2	1	1	
9.3 Туристские узлы и их применение	6	2	4	
9.4 Текущий контроль	2	1	1	
10. Питание в туристическом походе	4	2	2	Тестирование. Практикум
10.1 Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов.	2	1	1	
10.2 Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов	2	1	1	
10.3 Текущий контроль				
11. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	12	1	11	Тестирование результатов ОФП, ГТО, прохождения полосы препятствий.
11.1 Общая физическая подготовка и оздоровление организма	2	1	1	
11.2 Игры на свежем воздухе	4	-	4	
11.3 Соревнования	2	-	2	
11.4 ОФП	2	-	2	
11.5 Полоса препятствий	1	-	1	
11.6 Текущий контроль	1	-	1	
12. Туристская и Бардовская песня .	3		3	Поход.
12.1 Зачетный поход на места стоянок древнего человека, эпохи палеолита.	4		4	
Итого.	144	57	87	

1.4.. Календарный учебный график

Раздел \ месяц	сентябрь	октябрь	Ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	Май	Итого по разделам
Раздел 1 Теория Практика	2									2
Раздел 2 Теория Практика	3 8									11
Раздел 3 Теория	3	7								22

Практика		9	3							
Раздел 4										11
Теория			4							
Практика			7							
Раздел 5										15
Теория			2	5						
Практика				8						
Раздел 6										13
Теория				3	5					
Практика					5					
Раздел 7										6
Теория					5					
Практика					1					
Раздел 8										29
Теория						15				
Практика						1	13			
Раздел 9										12
Теория							3	2		
Практика								7		
Раздел 10										4
Теория								2		
Практика								2		
Раздел 11										12
Теория								1		
Практика								2	9	
Раздел 12										7
Теория										
Практика									7	
Всего	16	16	16	16	16	16	16	16	16	144
Теория	8	7	6	8	10	15	3	5	0	62
Практика	8	9	10	8	6	1	13	11	16	82

1.5. Содержание программы 2-го года обучения

1. Введение. (4 часа)

История отечественного спорта и туризма

Спортивный туризм в России. Виды спортивного туризма. Разрядные требования юных туристов-спортсменов.

Подведение итогов 1-го года занятий, выявление знаний, умений и навыков, полученных за три года занятий. Просмотр и обсуждение видеосюжетов о занятиях, туристских прогулках, походах, соревнованиях с участием занимающихся в объединении.

Практические занятия

Знакомство со взрослыми спортсменами-туристами своего края, города (района) и их туристской деятельностью. Знакомство воспитанников с материалами (видеосюжетами, фотографиями, картами, схемами и др.) предполагаемого района проведения летнего зачетного похода. Составление плана подготовки к зачетному двухдневному походу, планирование основных дел на учебный год.

Правила поведения юных туристов

Основные законы и правила поведения юных туристов. Права и обязанности юных туристов, их соблюдение в процессе занятий туризмом и краеведением.

Общественно полезные дела юных туристов на экскурсиях в природную среду и во время оздоровительно-туристских прогулок.

Правила поведения в общественном транспорте. Правила перехода улиц, дорог.

Охрана природной среды (зеленой зоны) в ближайшем окружении микрорайона школы и дома, своего города и посильное участие в ее улучшении.

Проявление инициативы и самостоятельности, ответственности за порученное дело.

Готовность прийти на помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Помощь товарищам. Любовь к своему туристскому коллективу (группе).

Практические занятия

Обсуждение работы друг друга и коллектива (команды) в целом. Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях. Совместное оформление результатов мероприятий.

Знакомство с достопримечательностями своего района (города), активное участие в охране памятников истории, природы, культуры и архитектуры. Текущий контроль.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста. (18 часов)

Основы безопасности

Основные правила безопасного поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе, у водоема. Взаимопомощь в туристской походной группе. Правила обеспечения безопасности при разведении костров, обращении с пилой и топором при заготовке и разделке дров.

Правила безопасности в городской среде, на улице, во дворе. Правила безопасности при пользовании общественным транспортом. Безопасность дома и в школе. Правила противопожарной безопасности и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб. Правила поведения на экскурсии при отставании от группы, при потере ориентировки.

Практические занятия

Игра «Что делать в случае... (если заблудился в незнакомом месте)?», действия в аварийной ситуации во время экскурсии в музей, в школе. Ориентирование по планам музеев, парков, схемам городских улиц, метро.

Соблюдение правил безопасности при купании и организации коллективных игр на воде, в лесу или парке. Действия в аварийных ситуациях, при потере ориентировки.

Туристские костры.

Практические занятия

Заготовка, разделка и хранение дров для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности. Разведение костров в зимних условиях и при дождливой погоде. Поддержание костра в туристском походе. Работа дежурных по кухне. Выполнение обязанностей дежурных по палатке при организации ночлега (дневки) в туристской палатке в зимних условиях с печкой. Запас, хранение и расход дров для печки в зимнем походе. Упаковка и хранение спичек, сухого горючего, растопки для костра или печки.

Палатки и укрытия.

Практические занятия

Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток различного типа в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры) звеньями по 4-6 человек (на время).

Выбор площадок для установки палатки на берегу реки, в лесу и на опушке. Установка палатки на поляне в зимнем походе. Установка палатки «Зима», тента для палатки в зимних и летних условиях. Снятие палатки и тента, их упаковка для транспортировки. Правила ухода за палатками и тентами.

Установка и снятие палаток различного типа в зимних (на лыжные палки) и летних условиях звеньями по 4-6 человек. Изготовления укрытия на зимней прогулке (игра «Строительство снежной крепости»).

Туристская группа в походном строю

Строй туристской группы в зимнем и летнем туристском походе на пересеченной местности и в лесу. Организация взаимопомощи при преодолении естественных препятствий. Ритм и темп движения туристской группы на маршруте зимой и летом. Движение туристской группы по тропам, дорогам и вдоль шоссе. Работа хронометриста и штурмана во время движения. График движения группы, режим движения и отдыха туристской группы. Соблюдение дисциплины и выполнение правил безопасности юными туристами в походном строю. Движение туристской группы в лесу по азимуту. Преодоление водных преград в зимнем лыжном походе.

Практические занятия

Туристский однодневный лыжный поход. Организация движения группы по пересеченной местности и в лесу в зимнем походе. Работа направляющего и замыкающего, смена тропящего лыжню. Организация привалов.

Питание туристской группы

Продукты питания для приготовления пищи в походе, их подготовка, упаковка и хранение. Составление меню туристской группы для одно-, двухдневного похода. Хранение продуктов в туристском походе и их транспортировка. Рецепты приготовления туристских блюд. Распределение продуктов среди участников туристского похода (прогулки). Обязанности завхоза по питанию. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

Практические занятия

Составление меню на однодневный туристский поход с расчетом требуемых продуктов. Расфасовка, упаковка и распределение запаса продуктов между участниками похода. Выполнение обязанностей завхоза по питанию и дежурных поваров в туристском походе. Приготовление по рецептам туристских блюд на костре.

Текущий контроль.

3. Основы топографии. (16 часов)

Топографическая карта

Топографическая карта. Масштабы карт. Изображение рельефа. Горизонтالي. Определение высоты местности на карте. Магнитные меридианы. Сетка карты. Простейшие способы съемки участка местности (маршрута) на туристской прогулке.

Практические занятия

Отработка навыков чтения рельефа по карте. Измерение расстояний и определение высоты по карте. Работа с простейшими приборами для съемки местности. Составление схемы, плана местности в масштабе.

Съемка местности, маршрута группы. Рисовка схем, планов естественных препятствий на маршруте условными знаками и в масштабе.

Условные топографические знаки

Условные знаки топографических карт: масштабные и внемасштабные. Условные знаки спортивных карт.

Практические занятия

Рисовка условных знаков спортивных и топографических карт. Чтение топографических и спортивных карт. Топографические диктанты, кроссворды. Сбор карты (мозаика) по образцу и без образца на время.

Рисовка нитки движения группы в условных знаках. Движение по спортивной карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров. Определение точки стояния (местонахождения) группы или участника.

Текущий контроль.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование. (12 часов)

Ориентирование по компасу и карте

Ориентирование спортивной и топографической карты по компасу. Ориентирование карты по предметам, объектам, звездам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте. Измерение азимутов по карте.

Практические занятия

Формирование умений и навыков работы с картой и компасом. Измерение расстояний и азимутов по карте. Чтение маршрута движения группы по карте.

Ориентирование на местности

Снаряжение для туристского ориентирования зимой. Планшет ориентировщика. Ориентирование в пойме речной долины, лесу, поле, степи и горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и др. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Определение точки стояния на местности по карте. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального маршрута движения. «Тормозящие» (рубежные) объекты на пути движения во время ориентирования. Границы полигонов. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту.

Разведчик туристской группы. Штурман и топограф туристской группы. Их обязанности в походе.

Практические занятия

Нанесение местоположения КП на карту с образца. Планирование (вычерчивание) маршрута пути своего движения при ориентировании от КП к КП. Выбор оптимального пути движения на КП. Просмотр видеofilьмов.

Ориентирование с планшетом. Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в лесу и пойме реки. Ориентирование по рельефу в лесном массиве и пойме реки. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования в лесу. Отслеживание границ полигонов. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек.

Экскурсионное ориентирование.

Практические занятия

Поиск обозначенных на карте экскурсионных объектов (памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п.) в микрорайоне, городе (районе) за определенное время звеном из 2-3 человек под руководством старшего школьника с соблюдением правил перехода улиц.

Текущий контроль.

5. Первая доврачебная помощь. (12 часов)

Оказание первой доврачебной помощи.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристика травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления. Признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи. Профилактика пищевых отравлений.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия в походе и на соревнованиях, на экскурсии.

Укусы клещей, пчел, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи по карточкам.

Способы транспортировки пострадавшего

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах в различных условиях. Изготовление волокуши для транспортировки пострадавшего в зимних условиях.

Практические занятия

Способы транспортировки пострадавшего. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Изготовление волокуш.

Транспортировка пострадавшего на волокуше и на носилках. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего на волокуше.

Текущий контроль.

6. Основы краеведения. (10 часов)

Земляки

Изучение истории своего населенного пункта, района. Люди, в честь которых названы улицы, учреждения и другие объекты населенного пункта. Интересные люди, сохраняющие природу, памятники истории и культуры. Знаменитые люди, ветераны войн и труда.

Практические занятия

Сбор информации об улицах, носящих имена знаменитых земляков; о памятниках знаменитым землякам; об основателях населенного пункта. Встречи с людьми, чьи профессии связаны с сохранением природной среды, объектов истории, культуры и архитектуры, с изучением и преобразованием родного края. Встречи с ветеранами труда и войн. Составление рассказа о впечатлениях от встреч с интересными людьми.

Природное наследие

Памятники природы родного края. Музеи, сотрудничество с музеями, проведение занятий в Музеях. Лекарственные растения. Правила сбора лекарственных растений и их применение. Природные материалы для изготовления поделок, сувениров, картин и пр. Необычные формы рельефа, растительности. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности.

Практические занятия

Участие в составлении музейных экспозиций, проведение экскурсий, чтение докладов, составление рефератов.

Ведение дневников наблюдений (впечатлений) за природой. Изготовление поделок, сувениров из природных материалов, защита работ авторами. Изготовление и развешивание кормушек, скворечников (совместно с родителями, старшеклассниками).

Экскурсии в зимний и весенний лес и наблюдение за поведением птиц, животных, сезонными изменениями в природе. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о местах произрастания лекарственных растений родного края). Сбор лекарственных растений по маршруту группы. Подкормка птиц.

Текущий контроль.

7. Спортивно-оздоровительный туризм. (14 часов)

Пешеходный туризм

Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения). Страховочная система. Организация самостраховки. Движение группы, но заболоченной, сильно пересеченной местности; преодоление водных преград, крутых склонов; движение по шоссе, спуски и подъемы, траверс склонов «серпантинном», прохождение лесных завалов, чащобных участков. Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через условное болото по кладям, по кочкам. Переправа реки вброд: «стенкой», «таджикским» способом. Переправа через овраги, каналы, завалы. Оказание взаимопомощи в команде (группе).

Техника и тактика преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения (веревки): спуск, подъем и траверс склонов по наведенным перилам (веревкам) с самостраховкой «схватывающим» узлом. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника» и по наведенным перилам. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, снятие перил. Переправа по бревну с наведением перил и самостраховкой карабином, организация снятия перил.

Практические занятия

Просмотр видеосюжетов о технике и тактике индивидуального и группового преодоления естественных препятствий. Отработка индивидуальной и групповой техники и тактики передвижения (спуски, подъемы и траверсы склонов местности). Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий (канав, завалов, оврагов и др.). Переправа через заболоченные участки, болото по кочкам, по кладям с наведением (жерди). Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через реки (ручьи) вброд различными способами.

Пешеходные прогулки

Практические занятия

Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды. Самостоятельное составление занимающимися легенды маршрута движения группы с указанием хронометража. Составление звеньями плана-схемы маршрута группы. Организация бивака на большом (обеденном) привале, проведение подвижных игр и конкурсов.

Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

Текущий контроль.

Комплекс физических упражнений утренней зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Движение с нагрузкой по пересечённой местности. Обучение основам техники бега и спортивной ходьбы. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Плавание, игры на воде.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Текущий контроль.

9. Туристская и бардовская песня. (8 часов)

Жанры бардовской песни.

Практические занятия:

Разучивание туристских и бардовских песен. Формирование вокально-интонационных навыков. Исполнение туристских и бардовских песен.

Текущий контроль.

10. Техника преодоления естественных препятствий. (12 часов)

Техника преодоления болота. Техника преодоления оврагов. Техника преодоления зарослей. Техника преодоления ручьев. Техника преодоления ветровалов. Текущий контроль.

11. Промежуточная аттестация. Зачетный поход. (18 часов)

Подготовка к походу. Составление маршрута. Разработка легенды. Подготовка оборудования, материалов, продуктов.

Походный маршрут протяженностью до 7-8 км (при двухдневном - до 10 км) с использованием легенды и карты местности. Организация должностного самоуправления в походе. Выполнение обязанностей в группе. Организация групп разведки маршрута движения. Организация и разбивка лагеря, бивака туристской группы. Установка тента, палаток (организация ночлега). Заготовка дров и оборудование кострища. Приготовление пищи на костре под руководством старшеклассников (родителей). Туристские игры и состязания («Лучшая команда» и др.). Конкурс знатоков птиц и животных леса (реки). Поиск, выявление и посещение интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и др.

1.6. Планируемые результаты.

К концу второго года обучения дети должны:

иметь представление:

- об истории отечественного туризма;
- о плане и топографической карте;
- простые способы переноски пострадавшего
- памятники природы родного края
- туристские песни (12-15 шт.)

знать:

- способы оказания первой медицинской помощи;
- туристские песни (8-10 шт.);

уметь:

- складывать основные виды костров;
- организовать движение в походной колонне;
- преодолевать простые препятствия с помощью верёвки.
- собирать рюкзак к туристскому походу
- пользоваться групповым снаряжением
- разводить различные виды костров
- определять азимут с помощью компаса
- преодолевать полосу препятствий пешеходного туризма

1.7. Учебный план 2-го года обучения

№ разделов	Наименование тем и	Количество часов			Форма текущего контроля и промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
п/п					
1.	Введение.	4	2	2	
1.1	История отечественного спорта и туризма	1	1	0	
1.2	Правила поведения юных туристов	1	1	0	
1.3	Текущий контроль.	2	0	2	Игра.
2.	Туристско-бытовые навыки юного туриста	18	4	14	
2.1	Основы безопасности	2	0	2	

2.4 Туристские костры	2	0	2	
2.5 Палатки и укрытия	6	2	4	
2.6 Туристская группа в походном строю	5	2	3	
2.7 Питание туристской группы	1	0	1	
2.8 Текущий контроль	2	0	2	Соревнования
3. Основы топографии	16	4	12	
3.1 Топографическая карта и условные топографические знаки	8	4	4	
3.2 Чтение топографической карты	4	0	4	
3.3 Составление путевого дневника	2		2	
3.4 Текущий контроль	2	0	2	Практическая работа
4.Туристское и экскурсионное ориентирование	12	2	10	
4.1 Ориентирование по компасу и карте	6	2	4	
4.2 Ориентирование на местности	2	0	2	
4.3 Экскурсионное ориентирование	2	0	2	
4.4 Текущий контроль	2	0	2	Практическая работа
5.Первая доврачебная помощь	12	6	6	
5.1 Оказание первой доврачебной помощи	6	4	2	
5.2 Способы транспортировки пострадавшего	4	2	2	
5.3 Текущий контроль	2	0	2	Практическая работа
6.Основы краеведения	18	8	10	
6.1 Турист-краевед умеет активно знакомиться с окружающим миром	1	1	0	
6.2 Природное наследие	2	1	1	
6.3 Земляки	2	1	1	
6.4 Родословие	2	2	0	
6.5 Природа моего края	2	1	1	
6.6 Краеведческая общественно-полезная работа в походе	3	1	2	
6.7 Краеведческая игра «Знаешь ли ты свой посёлок?»	1	0	1	
6.8 Краеведческие наблюдения в походе, изучение родного края	2	0	2	
6.9 Летопись школы	2	1	1	
6.10 Текущий контроль	1	0	1	Реферат, доклады
7.Спортивно-оздоровительный туризм	10	4	6	
7.1 Пешеходный туризм	4	2	2	
7.2 Лыжный поход выходного дня	2	0	2	
7.3 Туристические узлы и их применение	2	1	1	
7.4 Текущий контроль	2	1	1	

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	14	1	13	
8.1 Общая физическая подготовка и оздоровление организма	4	1	3	
8.2 Игры на свежем воздухе	3	0	3	
8.3 Соревнования ОФП	4	0	4	
8.4 Полоса препятствий	1	0	1	
8.5 Текущий контроль	2	0	2	Практическая работа
9.Туристская и бардовская песня.	8	4	4	
9.1 Разучивание песен	6	4	2	
9.2 Текущий контроль	2	0	2	Концерт
10. Техника преодоления естественных препятствий	14	5	9	Лесной массив
10.1 Техника преодоления болот.	3	1	2	
10.2 Техника преодоления оврагов.	2	1	1	
10.3 Техника преодоления зарослей.	2	1	1	
10.4 Техника преодоления ручьев.	3	1	2	
10.5 Техника преодоления ветровалов.	2	1	1	
10.6 Текущий контроль	2	0	2	Зачет
11. Промежуточная аттестация. Зачётный поход к местам стоянки древних людей, эпохи палеолита.	18	0	18	Поход
11.1 Подготовка к походу.	4	0	4	
11.2 Зачетный поход.	14	0	14	
. Итого	144	40	104	

1.8. Календарный учебный график

Раздел \ месяц	сентябрь	октябрь	Ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	Май	
Раздел 1										4
Теория	2									
Практика	2									
Раздел 2										18
Теория	4									
Практика	8	6								
Раздел 3										16
Теория		4								
Практика		6	6							
Раздел 4										12
Теория			2							
Практика			8	2						
Раздел 5										12
Теория				6						
Практика				6						
Раздел 6										18
Теория				2	6					

Практика					10					
Раздел 7										10
Теория						4				
Практика						6				
Раздел 8										14
Теория						1				
Практика						5	8			
Раздел 9										8
Теория							4			
Практика							4			
Раздел 10										14
Теория								5		
Практика								9		
Раздел 11										18
Теория										
Практика								2	16	
Всего	16	16	16	16	16	16	16	16	16	144
Теория	6	4	2	8	6	5	4	5		40
Практика	10	12	14	8	10	11	12	11	16	104

1.9. Содержание программы 3-го года обучения:

1. Основы туристской подготовки. (57 часов)

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. 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.

Краеведение. Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

1.2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно полезная работа. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

1.3 Личное и групповое туристское снаряжение

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. Подготовка личного снаряжения 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, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

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

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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 и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы).

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация ночлегов в помещении.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практические занятия

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

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7. Туристские должности в группе

Должности постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство

действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе.

Другие должности: культорг, физорг и т.д.

Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность).

1.9. 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 поездках группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

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. Использование альпенштока на склонах.

1.10. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

1.11. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеofilьма,

коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея. Текущий контроль.

2. Топография и ориентирование. (19 часов)

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, минисоревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4 Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасами Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.6. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению минимаршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения. Текущий контроль.

3. Краеведение. (20 часов)

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин. Проектная деятельность.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений о крае в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов. Проектная деятельность. Сотрудничество с музеями.

3.3. Изучение района путешествия

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы. Текущий контроль.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (12 часов)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

4.2. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи).

4.4 Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего. Текущий контроль.

5. Общая и специальная физическая подготовка. (20 часов)

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

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 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).

5.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

6. Итоговая аттестация. (16 часов)

Зачётный поход.

1.10. Планируемые результаты.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Для успешного продвижения ребёнка в его развитии важна как оценка качества его деятельности на занятии, так и оценка, отражающая его творческие поиски. Оцениваются освоенные предметные знания и умения, а также универсальные учебные действия.

Предметные результаты:

Минимум знаний, умений, навыков после 3 года обучения:

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1.	Основы туристской подготовки		
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество»	
1.2.	Воспитательная роль туризма	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов	
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана по подготовке похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения
1.6.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов
1.7.	Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода

1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах	Использование само страховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь
1.10.	Туристские слеты и соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия	Порядок подведения итогов похода	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов
2.	<i>Топография и ориентирование</i>		
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку
2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерение и построение азимутов
2.4.	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие ориентиров	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса
2.5.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра	Измерение расстояний на карте и на местности
2.6.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
2.7.	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение

		ориентировки	направления выхода в случае потери ориентировки
3.	<i>Краеведение</i>		
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края	
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи	Разработка маршрута по интересным местам своего края
3.3.	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений
3.4.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов
4.	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>		
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста.	Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>		
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние	

	организма человека и влияния физических упражнений	физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
5.3.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
5.4.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	

Личностными результатами изучения программы «Пешеходный туризм» является формирование следующих умений:

- оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения собственных ощущений (явления, события), в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить, как хорошие или плохие;
- называть и объяснять свои чувства и ощущения, объяснять свое отношение к поступкам с позиции общечеловеческих нравственных ценностей;
- самостоятельно и творчески реализовывать собственные замыслы

Метапредметными результатами изучения курса «Пешеходный туризм» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Познавательные УУД:

- определять, различать и называть виды Туризма,
- разрабатывать и составлять маршруты походов по условиям, заданным взрослым, по образцу, по чертежу, по заданной схеме, в соответствии с картой местности и самостоятельно строить схему маршрута.
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;

Регулятивные УУД:

- уметь работать по предложенным инструкциям.
- умение излагать мысли в четкой логической последовательности, отстаивать свою точку зрения, анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений.
- определять и формулировать цель деятельности на занятии;

Коммуникативные УУД:

- уметь работать в паре и в коллективе; уметь презентировать свою работу.
- уметь работать над проектом в команде, эффективно распределять обязанности.

Профессиональное самоопределение:

По итогам профориентационной деятельности, через участие в профессиональных пробах приобретут навыки и компетенции в области «организации туристской работы», «спортивной и тренерской работы», «социально-экологической работы» и «музейного дела и краеведения», которые будут способствовать их профессиональному самоопределению.

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

- сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения,
- уменьшение числа воспитанников, состоящих на различных видах профилактического учета,
- достижения в конкурсах и соревнованиях,
- сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы,
- наличие выпускников, выбравших дальнейшее обучение в области Туризма и Краеведения.

1.11. Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы проведения занятий
		всего	теория	практика	
1	<i>Основы туристской подготовки</i>	57	12	45	
1.1	Вводное занятие. Туристские путешествия, история развития туризма.	1	1		
1.2	Воспитательная роль туризма.	1	1		
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение.	4	1	3	
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	8	1	7	
1.5	Подготовка к походу, путешествию.	6	1	5	
1.6	Питание в туристском походе.	4	1	3	
1.7	Туристские должности в группе.	2	1	1	
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	6	1	5	
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	4	1	3	
1.10	Туристские слеты и соревнования.	9	2	7	
1.11	Подведение итогов туристского путешествия.	6	1	5	
1.12	Текущий контроль.	6		6	Туристический слёт
2	<i>Топография и ориентирование</i>	19	7	12	
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	
2.2	Условные знаки	2	1	1	
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1	
2.4	Компас. Работа с компасом	2	1	1	
2.5	Измерение расстояний	2	1	1	
2.6	Способы ориентирования	4	1	3	
2.7	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	3	1	2	
2.8	Текущий контроль	2		2	Практическая работа
3	<i>Краеведение</i>	20	6	14	
3.1	Родной край, его природные особенности, история,	3	1	2	

	известные земляки				
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	3	1	2	
3.3	Изучение района путешествия	7	2	5	
3.4	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	5	2	3	
3.5	Текущий контроль	2		2	Защита проекта
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	12	3	9	
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	3	1	2	
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2		2	
4.5	Текущий контроль.	2		2	Практическая работа
5	Общая и специальная физическая подготовка	20	5	15	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	-	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	1	3	
5.3	Общая физическая подготовка	7	1	6	
5.4	Специальная физическая подготовка	7	1	6	
6	Итоговая аттестация.	16		16	Зачётный поход
	ИТОГО:	144	33	111	

1.12. Календарный учебный график

Раздел \ месяц	сентябрь	октябрь	Ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	Май	Итого по разделам
Раздел 1										57
Теория	12									
Практика	4	16	16	9						
Раздел 2										19
Теория				7						
Практика					12					
Раздел 3										20
Теория					4	2				
Практика						14				
Раздел 4										12
Теория							3			

Практика							9			
Раздел 5							4	1		20
Теория								15		
Практика										
Раздел 6										16
Теория										
Практика									16	
Всего	16	16	16	16	16	16	16	16	16	144
Теория	12			7	4	2	7	1		33
Практика	4	16	16	9	12	14	9	15	16	111

1.13. Оценочные материалы:

- 1. Формы контроля:** текущий контроль по разделам программы, промежуточная аттестация по итогам первого и второго годов обучения, итоговая аттестация.
- 2. Формы аттестации** — зачеты, тесты, практические задания, упражнения, рефераты, доклады, соревнования, игры, слеты, походы, концерты, участие в конкурсах, спортивному ориентированию; оформление рефератов по краеведению, участие в оформлении выставок экспозиций собранных экспонатов во время походов и экскурсий в местном поселковом краеведческом музее и пр.
- 3. Диагностика результативности и качества образовательного процесса по предмету:**

№ п/п	Фамилия, имя	Знает, как ориентироваться на местности по компасу, карте, приметам	Знает виды костров. Способы их разведения	Знает как оборудовать бивак и ставить палатку	Умеет вязать простейшие узлы, знает их название	Умеет оказывать первую доврачебную помощь
1.						
2.						
3.						
...						

За каждое задание начисляется от 0 до 3 баллов

Максимум набранных баллов - 15 б

- 4. Диагностика личностных результатов:** индивидуальная карта развития
- 5. Диагностика межпредметных результатов:** наблюдение, анкетирование, тестирование

Зачетный поход.

Походный маршрут протяженностью до 7-8 км (при двухдневном - до 10 км) с использованием легенды и карты местности (спорткарты). Организация должностного самоуправления в походе. Выполнение обязанностей в группе. Организация групп разведки маршрута движения. Организация и разбивка лагеря, бивака туристской группы. Установка тента, палаток (организация ночлега). Заготовка дров и оборудование кострища. Приготовление пищи на костре под руководством старшеклассников (родителей). Туристские игры и состязания («Лучшая команда» и др.). Конкурс знатоков птиц и животных леса (реки). Поиск, выявление и посещение интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и др.

1.14. Методические материалы

Основные методы обучения по данной программе следующие:

- Наглядные методы (наблюдение, демонстрация наглядных средств)

- Практические методы (опыты и экспериментирование, моделирование)
- Игровые методы (дидактическая игра, игра-путешествие)
- Словесные методы (рассказ, беседа)

Используемые формы работы с детьми: экскурсии, туристские прогулки и походы, наблюдения, дидактические, словесные и сюжетно-ролевые игры, игры – путешествия, разучивание и исполнение туристских и бардовских песен, соревнования, практические занятия, лекции, мастер-классы, проектная деятельность, профессиональные пробы. Используются также оздоровительные силы природы: солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фототерапия, ароматерапия.

Применяются здоровьесберегающие образовательные технологии:

1. **защитно-профилактические** (личная гигиена и гигиена обучения);
2. **компенсаторно-нейтрализующие** (физкультминутки; оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика, лечебная физкультура; массаж, самомассаж; психогимнастика, тренинга, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации);
3. **стимулирующие** (элементы закаливания, физические нагрузки, приемы психотерапии, фитотерапии и др.);
4. **информационно-обучающие** (письма, адресованные родителям, учащимся, педагогам)
Учебные материалы: тесты; карты; карточки с заданиями; Учебные пособия для детей (таблицы); Раздаточный материал; Аудио - видео пособия.

При организации занятий используются различные методы и приемы:

1. **Метод игры** эффективно внедряется в процесс занятия, создавая интригу, повышая мотивацию к деятельности обучающихся, является основным на протяжении всего занятия и позволяет формировать у обучающихся метапредметные универсальные учебные действия: коммуникативные навыки, навыки кооперации, навыки творчества, столь важные для воспитания личности способной выстраивать взаимодействие с окружающими для достижения целей и решения задач. В процессе использования метода игры ненавязчиво формируются у обучающихся знания, умения по предмету.
2. **Метод эмоционального стимулирования**, который позволяет вовлечь в познавательный процесс всех обучающихся одновременно, образуя таким образом работу в команде позволяющую формировать личностные универсальные действия: ответственность за свое поведение, взаимопомощь, взаимоуважение, принятия других такими какие они есть.
3. **Практический метод** используется на занятии для отработки и закрепления знаний. Выполняя неоднократно творческие практические задания на разных этапах занятия у обучающихся системно и прочно формируются предметные умения, навыки.

Программно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеразвивающей программы «Пешеходный туризм».

1. Дидактический материал к разделу программы «Основы туристской подготовки»

Данный материал разработан для обучения основам туристской подготовки и представлен в виде карточек с практическими заданиями по темам: Личное и групповое туристическое снаряжение; Организация туристического быта; Подготовка к походу; Техника и тактика в походе; Питание в туристическом походе; Подведение итогов туристического похода. А также в наличии имеется туристический инвентарь: рюкзаки, палатки, спальные мешки, коврики, кухонные принадлежности, компасы, карты и т.д. Данный дидактический материал помогает обучающимся усвоить теоретические знания и закрепить их в процессе выполнения практических заданий.

2. Дидактический материал к разделу программы «Топография и ориентирование»

Данный материал разработан для обучения занимающихся основам ориентирования и чтению топографических карт.

Материал представлен в виде наглядных пособий, плакатов, топографических и спортивных карт, школьных атласов. Учебные пособия: «Спортивное ориентирование»

автор В.И. Тыкул - пособие для руководителей кружков, «Слово о карте» автор А.М. Куприн, «Туристические слёты и соревнования учащихся» автор Ю.С. Константинов - учебно-методическое пособие 2003г.

3. Дидактический материал к разделу программы «Основы гигиены и первая доврачебная помощь»

Данный материал разработан для обучения основам гигиены, безопасности, профилактики заболеваний, оказания первой доврачебной помощи, предупреждение травм.

Материал представлен в виде инструкций, положений, наглядных пособий, карточек, плакатов, медицинских принадлежностей (бинты, шины, аптечка и т. д.) Учебное пособие по ОБЖ.

Данный дидактический материал разработан для теоретических и практических занятий.

4. Дидактический материал к разделу программы «Основы краеведения»

Данный материал разработан для обучения основам краеведения, изучения истории родного края, туристических возможностей, охране природы, памятников.

Материал представлен в виде буклетов «Ангарида», «Братский острог». Материалы межрегиональной краеведческой конференции школьников «Историко-культурное и природное наследие Сибири», «Древняя история земли Братской» Геннадий Уткин, наглядные пособия, экспозиции музея, фонд экспонатов находок учащихся объединения в летних походах на берегах водохранилища (обломки глиняной посуды, наконечники стрел, каменные топоры, ступы, кости древних животных эпохи палеолита.), сценарии экскурсий в краеведческие музеи.

5. Дидактический материал к разделу программы «Основы спортивно-оздоровительного туризма»

Данный материал разработан для ознакомления учащихся с различными видами туризма, значение спортивно-оздоровительного туризма.

Материал представлен в виде карточек, плакатов, учебных пособий, туристический и спортивный инвентарь (лыжи, мячи, верёвки, обвязки, спортивная байдарка, лодка Казанка, велосипеды и т.д)

6. Дидактический материал к разделу программы "Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка"

Данный материал разработан для физической подготовки, укрепления здоровья, изучения специальных упражнений туристической подготовки.

Материал представлен в виде карточек, плакатов, учебных пособий, туристический и спортивный инвентарь (лыжи, мячи, тренажёры, эспандеры гантели. Подобраны подвижные игры на свежем воздухе «Охота на зайцев» «Снайперы» «Защита укрепления» «Волк во рве» «Самый меткий» и т.д. Учебное пособие «Подвижные игры» автор Г.В. Беляева.

7. Дидактический материал к разделу программы "Туристская и бардовская песня"

Данный материал разработан для учащихся к выступлениям на Туристических слётах, КВН, презентациях, смотрах и т.д.

Материал представлен в виде сборников бардовских песен, CD-дисков, переделанных авторских текстов, имеются гитары, марacas, ложки.

Воспитательный компонент программы:

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Пеший туризм» значительное внимание уделяется мероприятиям воспитательного характера, они разработаны для развития познавательной активности, формирования сплоченности коллектива объединения, привитие желания у детей вести здоровый образ жизни. Мероприятия проводятся в форме походов, игр, соревнований, акций, мероприятий и интеллектуальных викторин по темам: «Осенние олимпийские игры», «Чистый берег», «ЗОЖ» «Экологическая тропа» «День птиц». С целью сохранения

преимущества поколений особое внимание уделяется совместным мероприятиям с родителями: соревнования семейных команд «Папа, мама и я туристическая семья». Вопросы воспитания решаются совместно с родителями на собраниях. Тесное сотрудничество осуществляется с учителями школы, классными руководителями в рамках повышения качества и результативности образования по предметам школьной программы через личностное развитие обучающихся, метапредметные навыки средствами дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пешеходный туризм».

План воспитательно-развивающих мероприятий объединения

№п/п	Участники	Мероприятия	Форма	Месяц
1	Обучающиеся Тангуйской СОШ родители.	«Осенние олимпийские игры»	Соревнования	сентябрь
2	Обучающиеся объединений «Туристическое» «Искорки» и родители.	«Чистый берег»	Акция	октябрь
3	Обучающиеся объединений «Туристическое» «Искорки» и родители.	«ЗОЖ»	День здоровья	Ноябрь
4	Обучающиеся объединений «Туристическое» родители.	Походы выходного дня	Пешие прогулки, катания на лыжах.	Осень, Зима, Весна.
5	Обучающиеся объединений «Туристическое» родители.	«День птиц»	Акция (Скворечники, кормушки)	1 Апреля

2. Иные компоненты:

2.1. Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение

Для осуществления дополнительных общеразвивающих программ «Пешеходный туризм» используются следующие:

Помещения для организации образовательной деятельности: учебный кабинет, спортзал;

Пришкольная спортивная площадка: волейбольная площадка, поле для мини-футбола, спортивный городок, который включает в себя разноуровневые перекладины, «рукоход», лабиринт («змейка»), разноуровневые препятствия, гимнастические брусья, канатную подвеску, военно-прикладную полосу препятствий, бревна.

Лесная тропа: протяженностью до 2 км, в наличии пологие спуски, подъемы.

ТСО-ноутбук, проектор, сканер, копир, музыкальный центр;

Фотоаппарат; аудиокассеты, диски с записями песен, видео уроков, презентаций, фотоальбомы-летописи;

Туристское снаряжение, спортивное оборудование, игровые атрибуты: Компасы, верёвки в ассортименте, карабины, спальные мешки, карематы, рюкзаки, палатки,

аптечки, кухонные принадлежности (котлы, чайники, посуда), топоры, лопаты, карты, наглядные пособия, раздаточный материал, фонд экспонатов разной утвари и инструментов, найденных в походах, подборка литературы, сборники туристских песен, наборы настольных игр, атрибуты для организации игр, соревнований в условиях похода, лыжи, мячи, обвязки, спортивная байдарка, лодка Казанка, велосипеды.

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося:

Рюкзак для туристских прогулок.

Спальный мешок.

Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.

Обувь спортивная (типа шиповки).

Сапоги резиновые.

Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).

Головной убор.

Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).

Спортивный тренировочный костюм.

Свитер шерстяной.

Брюки ветрозащитные.

Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).

Блокнот и ручка.

Мазь от кровососущих насекомых.

Варежки (для лыжных походов).

Коврик туристский.

Перчатки рабочие.

Носки шерстяные.

Седушка походная.

Кадровое обеспечение. Для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Пешеходный туризм» требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в области туристской деятельности, физической культуры, знающий специфику организации дополнительного образования.

2.2. Список литературы:

1. *Смирнов Д. В.* Программы дополнительного образования детей: Вып.5: Спортивный туризм: туристское многоборье. – М.: Советский спорт, 2003.
2. *Остапец-Свейников А.А.* Примерная программа туристско-краеведческой деятельности учащихся начальной школы. - М., 2001.
3. *Остапец-Свейников А.А.* Примерная программа туристско-краеведческой деятельности учащихся начальной школы: Метод, рекомендации. - М., 2001.
4. *Г.А. Мордовина, А.С. Марычева* «Школа жизни – окружающий мир». (Опыт программирования деятельности учреждения дополнительного образования). Сборник программно-методических материалов. – М., 2004. – 157 с.
5. *Аппелянский А.И.* Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
6. *Аппелянский А.И.* Физическая тренировка в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
7. *Багаутдинова Ф.Г.* Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов. - М., 1992.
8. *Багаутдинова Ф.Г.* Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. - М., ЦДЮТиК, 2002.
9. *Барышева Ю.Л.* Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. - М., 1997.

10. *Велитченко В.К.* Физкультура без травм: Библиотека учителя физ. культуры. - М.: Просвещение, 1993.
11. *Викулов А.Д., Вутин ИМ,* Развитие физических способностей детей: Кн. для малышей и их родителей. - Ярославль, 1996.
12. *Воронов Ю.С, Николин М. Б., Малахова Г. Ю.* Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. - Смоленск, 1998.
13. *Воронов Ю.С* Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. - М., 1998.
14. *Ганиченко Л.Г.* Котелок над костром. - М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.
15. *Голицина Н.С.* Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников. - М., 1992.
16. *Ильичев АЛ.* Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
17. *Козлова Ю.В., Ярошенко В.В.* Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. - М.: Издат-Школа, 1997.
18. *Константинов Ю.С* Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
19. *Константинов Ю.С, Куликов В.М.* Педагогика школьного туризма. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
20. *Куликов ВМ.* Походная туристская игротека. - Сб. 2. - М., 1994.
21. *Куликов ВМ., Ротштейн Л.М.* Школа туристских вожаков. - М.: Владос, 1999.
22. *Куликов ВМ., Константинов Ю.С* Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
23. *Лукоянов П.И.* Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
24. *Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И А.* Полевые туристские лагеря. - М.: Владос, 2000.
25. *Маслов А.Г.* Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
26. *Маслов А.Г.* Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М.: Владос, 2000.
27. *Нурмиаа В.* Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р.И. Сюкияй-нена. - М., 1997.
28. *Панфилов А.М.* Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. - М., 1997.
29. *Поломис К., Махитка З.* Дети на отдыхе / Пер. с чеш. С.Д. Баранниковой, К.И. Паровой, О.А. Суворовой. - М.: Культура и традиции, 1995.
30. *Садакова Л. Г.* Руководство развитием самодеятельности школьников в клубных объединениях. - Киров, 1993.
31. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю.С. Константинов. - М., 2006.
32. *Таланга Е.* Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
33. *Фесенко Б.И.* Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.
34. *Штюрмер ЮЛ.* Профилактика туристского травматизма: Метод, рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». - М., 1992.
35. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

Список литературы для детей и родителей

1. *Бардин К.* Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.

2. *Тальков Ю.Л.* Здоровье туриста: Туризм для всех. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
3. *Скрягин Л.Н.* Морские узлы. - 3-е изд., доп. - М.: Транспорт, 1994.
4. *Крайман М.И.* У туристского костра: Сб. песен. - М., 1997.
5. *Дихтярев В.Я.* Вся жизнь-поход. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
6. CD-диски:
 - «Золотые хиты. Беседы» - часть 1,2.
 - «Встреча друзей». - Санкт-Петербург- 2001 год.
 - «Песенка наших кухонь» Владимир Петров - Самара. -2003г.
 - «Колокола» Виктор Третьяков - 1990г.
 - «Бог, Россия и Любовь» Виктор Третьяков - 2000год.
 - «Песни бардов» - 1,2
 - «Песни нашего века» - 1,2

Интернет-ресурсы: <https://docplayer.ru/34828631-D-v-smiriov-programmy-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detey-sportivnyy-turizm-turistskoe-mnogobore.html>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП	
Сертификат	226532536287478012381166593962040472429943184036
Владелец	Агафонова Елена Валентиновна
Действителен	С 29.08.2022 по 29.08.2023