МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя школа №158 «Грани»
(МАОУ СШ №158 «Грани»)

Юридический адрес: Россия, 660012, г. Красноярск, улица Складская зд. 32
Фактический адрес: Россия, 660012, г. Красноярск, улица Складская зд. 32
тел./факс: +7(391) 217-87-97, E-mail: sch158@mailkrsk.ru, официальный сайт: http://school158.best
ОКПО 47698628, ОГРН 1202400026234, ИНН/КПП 2464153963/246401001

Принято на заседании экспертно-методического совета
протокол №1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СШ №158«Грани»
_____ А.А. Лазутин
30.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Экскурсионно-туристический клуб «На Гранях истории»

Тематическая направленность	**Туристско-краеведческая**
Возраст обучающихся	**11-15 лет**
Срок реализации	**1 год**

Автор-составитель:
Мельникова Марина Алексеевна,
педагог дополнительного образования

г. Красноярск, 2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа клуба «На Грани истории» для обучающихся 5-9 классов разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся, требованиями Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения. «Программы внеурочной деятельности» авторы: П.В. Степанов, С. В. Сизяев, Т.Н. Сафронов 2019 г. При создании программы учитывались потребности современного российского общества и региона реализации программы в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности познания родного края, туристической и физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации и способствовать развитию края.

Актуальность программы

Последние несколько лет в городе стали активно развиваться такие направления, как туризм и краеведение, в соответствии с тенденциями в развитии спорта и краеведения в России.

Красноярский край располагает перспективными возможностями для развития туризма. Познавательные возможности туризма создают благоприятные условия для развития и совершенствования образовательного и воспитательного пространства.

Современная идеология образования ориентирует на развитие личности учащихся, на оказание помощи каждому выпускнику школы в выборе жизненного пути.

В этой связи разработка программы Туристско-краеведческой направленности, объектом изучения которой станет неповторимая, многообразная, находящаяся в постоянном взаимодействии и развитии природа Красноярского края, а активным ее исследователем школьник, привлеченный к туристско-краеведческому делу, является достаточно значимым.

Актуальность программы обусловлена и тем, что предложенная программа является составной частью социального развития обучающихся. Разработанная программа направлена на повышение качества географического, экологического, биологического образования, улучшения здоровья, качества отдыха и дает реальную возможность успешной самореализации подростка в будущей профессии, заранее ориентированного в смежных областях деятельности.

В современном городе ребенок может с большой вероятностью попасть под власть духовного невежества, под влияние неприемлемых для русской души стереотипов и ложных ценностей, сковывающих душу и препятствующих раскрытию творческого потенциала его неповторимой индивидуальности.

Туризм — не только общенациональный вид спорта, это общественное движение, которое объединяет спорт, духовность, патриотизм, лозунгом которого является «Духовность-Спорт-Природа».

Общественный характер взаимоотношений в туризме требует от участников коллективизма, взаимовыручки, самопожертвования во имя общей цели, краеведение воспитывает духовность, способствует социализации обучающихся, при этом позволяя нести идеи духовных и социальных ценностей в среду через различные проекты и исследования.

Туризм — эффективное средство экологического воспитания, возможность на практике познавать и применять экологические ценности в походах, слётах, спортивных играх.

Туризм и краеведение являются эффективным противодействием антисоциальным и антидуховным явлениям в среде обучающихся — наркомании, пьянству и правонарушениям.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, т.е. углублённого изучения во время походов истории природы и культуры родного края, о нём можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно – патриотического воспитания.

Цель:

Развитие личности ребёнка, способного к творческому самовыражению, средствами туризма и краеведения.

Формирование и развитие туристских умений и навыков у детей для их оздоровления, успешной самореализации и социальной адаптации.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- Формировать интерес к занятиям туризмом и краеведением как активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;
- Способствовать овладению обучающихся туристскими умениями и навыками;
- Обучать техническим приёмам и навыкам для успешного участия и проведения туристических соревнований;
- Формировать представления о правилах поведения на природе, во время походов, прогулок, экскурсий;
- Обучать эмоциональным, интеллектуальным, практическим навыкам, для обеспечения выживания в экстремальных условиях;
- Обучать способам и приёмам самостоятельной и коллективной работы решения проблем развития любой ситуации;

Развивающие задачи:

- Развивать внимательность и наблюдательность, творческое воображение и фантазию через общение с природой и творческие исследовательские работы;
- Развивать способности к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, дисциплинированность и организованность и т. п.).

- Развивать волевые качества: выдержку, смелость в решении возникающих вопросов, усидчивость, способность управлять своим поведением;
- Развивать силу, выносливость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями;
- Развивать эмоциональную сферу личности, повышать уверенности в себе, формировать позитивную самооценку.

Воспитательные:

- Формировать представления о правилах поведения на природе, во время походов, прогулок, экскурсий;
- Формировать общую культуру личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- Формировать умение проявлять самостоятельность и волевые качества в решении задач;
- Воспитывать трудолюбие, ответственность, дисциплинированность;
- Воспитывать стремление к познанию и саморазвитию;
- Приобщить ребёнка к здоровому образу жизни.

Отличительные особенности программы

В программу интегрированы теоретические мероприятия духовно – нравственного содержания, инструменты, способы мышления, помогающие ученику в саморазвитии и самовоспитании, которые вводятся в практику деятельности на всех этапах программы, как основополагающие, формирующие ценностные ориентиры будущего патриота и активного человека, решающего любые проблемы развития.

Программа предполагает 3 последовательных этапа: ознакомительного, (подготовительного), базового (формирующего), развивающего (углублённого). Этапы соответствуют годам обучения. Материал для каждого из них подобран таким образом, чтобы он оптимально соответствовал возможностям детей в его освоении. При этом от этапа к этапу возрастает коэффициент понятийной сложности, что позволяет связать обучение в единый процесс освоения новых знаний и совершенствования личностных качеств обучающихся.

Особенностью построения общеобразовательной программы является изучение в ряде случаев одних и тех же тем на разных этапах обучения; правда, происходит это с различной глубиной погружения в материал. Реализуется дидактический прием «от простого к сложному».

Возраст детей

Программа рассчитана на детей 11 – 15 лет. В учебные группы принимаются все желающие, без специального отбора. Для успешной реализации программы целесообразно объединение детей в учебные группы численностью от 8 до 15 человек. Зачисление в группы по программе «Экскурсионно-туристический клуб «На Грани истории» реализуется через автоматизированную информационную систему Навигатор дополнительного образования.

Формы и режим занятий

В процессе реализации программы используются разнообразные формы и методы занятий:

- беседа;
- устное изложение;
- поисково-исследовательский;
- метод самореализации;
- самоуправление, через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях;
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости, роста динамики спортивных достижений;
- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, единство нравственного, физического и эстетического воспитания.

В пределах одного занятия виды деятельности могут несколько раз меняться. Это способствует удержанию внимания учащихся и позволяет избежать их переутомления.

К практическим заданиям, адресованным обучающимся, могут привлекаться родители.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 и 2,5 часа. За год проводится 153 часа, в рамках 34 учебных недель.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы, дифференцированы по годам обучения.

Планируемые результаты после 1-го года обучения:

- овладение детьми основами туристической подготовки;
- овладение детьми техникой и тактикой прохождения туристической полосы, как лично, так и командой;
- участие в туристско-краеведческих соревнованиях в качестве участников;
- воспитание волевых качеств характера.

Планируемые результаты после 2 – го года обучения:

- более глубокое изучение основ туристической подготовки.
- более глубокое овладение детьми техникой и тактикой прохождения туристической полосы.
- участие в туристско-краеведческих соревнованиях района и области.
- формирование навыков самодисциплины, самовоспитания.

Планируемые результаты после 3-го года обучения:

- в совершенстве владеть техникой и тактикой туристической подготовки;
- участие в туристско-краеведческих соревнованиях района и области.

Прогнозируемые результаты

- *Предметные*

освоение знаний обучающихся, повышение их интереса к изучению туристско-краеведческих дисциплин,

овладение теоретическими и прикладными знаниями в области туризма и краеведения.

- *Метапредметные:*

умение организовывать свою учебную деятельность: определять цель работы, ставить задачи, работать по плану; самостоятельно контролировать своё время, оценивать результаты работы; соблюдать правила по технике безопасности.

умение слушать, вести диалог с учителем и с учащимися группы; задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать свою точку зрения, работать в группе.

умение работать с разными источниками информации; анализировать, преобразовывать её из одной формы в другую; овладение составляющими учебно-исследовательской и проектной деятельности, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения.

- *Личностные:*

реализация установок здорового образа жизни;

сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение истории родного края;

сформированность социальных компетенций, нравственных качеств, основ гражданской идентичности.

Формы подведения итогов реализации программы

Отслеживание перечисленных результатов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления детьми знаний и опыта проводятся соревнования в группах по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Формами **промежуточного** и **итогового** контроля являются городские соревнования между учащимися школ, кружковцев по туризму, туристско-краеведческая олимпиада.

Учебно-тематический планирование

№ п/п	Разделы программы	Часовая нагрузка по годам обучения								
		1 этап			2 этап			3 этап		
		Общее кол-во часов	Теор	Пра	**Общее кол-во часов**	Теор	Прак	**Общее кол-во часов**	Теор	Прак
1.	**Основы туристической подготовки**	**16**	8	8	**16**	8	8	**16**	8	8
2.	**Топография и ориентирование**	**16**	8	8	**16**	8	8	**16**	8	8
3.	**Краеведение**	**10**	4	6	**10**	4	6	**10**	4	6
4.	**Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности**	**4**	2	2	**4**	2	2	**4**	2	2
5.	**Общая и специальная физическая подготовка**	**5**	2	3	**5**	2	3	**5**	2	3
6.	**Начальная судейская подготовка**	**—**			**—**			**—**		
	Итого:	**51**	24	27	**51**	24	27	**51**	24	27
	Итого за курс:	**153**								

Содержание изучаемого курса

1 этап обучения

1. **Основы туристической подготовки.**

1.1. Туристические путешествия, история развития туризма.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитание самостоятельности, приобретение 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. Туристические нормативы и значки. «Юный турист

России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, по туристскому многоборью.

1.2. Воспитательная роль туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. 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 на тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы, решительности, смелости, выдержки, самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

1.3. Техника и тактика туристических этапов.

Техника и тактика прохождения этапов (лично и командой): подъём, траверс, спуск по склону на схватывающем узле и с командной страховкой; переправа по бревну; переправа по навесной переправе; переправа по параллельной переправе; вязка узлов

Практические занятия: Помощь преподавателю в наведении этапов. Прохождение этапов лично, командой, гонкой патрулей на время и без времени.

1.4. Организация туристского быта.

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, ночлега. Основные требования к месту ночлега. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой обувью в походе. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывания лагеря. Разведение костра.

1.5. Подготовка к походу, слёту.

Определение целей и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах, запросы в местные образовательные учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.

Практические занятия: Изучение маршрута походов. Составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.

1.6. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Значение дисциплины, при преодолении естественных препятствий. Обеспечение безопасности – главное требование к каждому туристскому походу. Основные причины возникновения опасности, связанные с дисциплиной туристов, плохой подготовкой похода, климатическими условиями.

Правила поведения туристов в лесу, на воде, во время грозы, при преодолении естественных препятствий. Сигналы бедствия.

Практические занятия: Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.7. Туристские слёты, соревнования, олимпиада.

Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия, участники. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение 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 слётов, соревнований, олимпиад.

Практические занятия: Выступления в соревнованиях в качестве участников.

1.8. Подведение итогов похода, соревнований, олимпиады.

Обсуждение похода. Просмотр походных фотографий, фильмов. Составление отчёта о походе. Организация выставки и итогового вечера.

Практические занятия: Оформление туристического уголка, альбома, фотодневника. Подготовка выставки о работе. Обсуждение похода и подведение итогов, оформление документации. Подготовка итогового вечера.

2.Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографии и спортивной карте.

Знакомство с топографической картой и с топографическими знаками.

Практические занятия: Зарисовка топографических знаков (50 знаков), чтение топографической карты. Зарисовка новой группы топографических знаков. Топографический диктант. Разбор диктанта, повторение плохо усвоенных топографических знаков.

2.2. Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Отметки высот, урезы вод. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия: Изучение местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефов. Топографические диктанты, игры, мини соревнования**.**

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С, Ю, З, В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Азимутальное кольцо.

Практические занятия: Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

2.4. Компас. Работа с компасом

Устройство компаса. Пользование компасом в походе. Типы компасов. Ориентир. Что может служить ориентиром.

Практические занятия: Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

2.5. Измерение расстояния.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия: Измерение своего среднего шага (пары шагов). Построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы.

3. **Краеведение**

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

Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Предприятия края. Знаменитые люди края. Охрана памятников истории и культура. Охрана природы. Изучение законов об охране природы.

Практические занятия: Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Оформление отчётов и выставок. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Проведение краеведческой викторины.

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

Экскурсия в краеведческий музей. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, путевой очерк. Сбор краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки.

Фотографирование в походе.

Практические занятия: Фотографирование в походе. Посещение музеев.

3.3. Изучение района путешествия.

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода.

Практические занятия: Подготовка и заслушивание докладов. По району предстоящего похода.

4. **Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Личная гигиена туриста: Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе.

Практические занятия: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Содержание походной аптечки. Составление походной аптечки. Перечень и назначение. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Практические занятия: Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления. Желудочные заболевания. Укусы насекомых. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия: Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

5. **Общая физическая подготовка**

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы системы). Мышцы их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятия различными видами туризма. Дневник самоконтроля.

Практические занятия: Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута туристских походов. Требования к физической подготовке, её место и значение, разностороннее развитие спортсмена, успешное овладение техникой и тактикой.

Практические занятия: Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с сопротивлением, со скакалками, гантелями. Подвижные игры и эстафеты, лёгкая атлетика, лыжный спорт. Спортивные игры.

2 этап обучения

1. **Основы туристической подготовки**

1.1. Туристические путешествия, история развития туризма

Роль туристических походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. 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. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, лёгкость, безопасность и удобство эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Личное и групповое снаряжение туриста. Подготовка снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: верёвки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабина, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия: Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.

1.3. Техника и тактика туристических этапов

Техника и тактика прохождения этапов (лично и командой): подъём, траверс, спуск по склону на схватывающем узле и с командной страховкой; переправа по бревну; переправа по навесной переправе; переправа по параллельной переправе; вязка узлов (все этапы с самонаведением и снятием)

Практические занятия: Наведение этапов. Прохождение этапов лично, командой, гонкой патрулей на время и без времени.

1.4. Организация туристского быта.

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, ночлега. Основные требования к месту ночлега. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой обувью в походе. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка

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

Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывания лагеря. Разведение костра.

1.5. Подготовка к походу, слёту

Определение целей и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах, запросы в местные образовательные учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.

Практические занятия: Изучение маршрутов учебно-тренировочных походов. Составление подробного плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.

1.6. Туристские должности в группе

Заместитель командира по питанию, заместитель командира по снаряжению, проводник, краевед, санитар, фотограф.

1.7. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разборка плана-графика маршрута. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Дневники. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки и т.д.

Практические занятия: Отработка техники движения и преодоление препятствий.

1.8. Туристские слёты, соревнования, олимпиада

Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия, участники. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение 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 слётов, соревнований, олимпиад.

Практические занятия: Выступления в соревнованиях в качестве призёров или победителей.

1.9. Подведение итогов туристических слётов, соревнований, олимпиад, походов.

Обсуждение похода. Просмотр походных фотографий, фильмов. Составление отчёта о походе. Организация выставки и итогового вечера.

Практические занятия: Оформление туристического уголка, альбома, фото дневника. Подготовка выставки о работе. Обсуждение похода и подведение итогов, оформление документации. Подготовка итогового вечера.

2. **Топография и ориентирование**

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт, основные сведения о них. Какие карты лучше использовать. Условные знаки карт. Спортивные карты, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия: Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа. Определение по горизонтали различных форм рельефа

2.2. Компас. Работа с компасом.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия: Упражнения по определение азимута, снятие азимута по карте. Тренировка по прохождению азимутальных отрезков.

2.3. Измерение расстояния

Способы измерения расстояния на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью обычной нитки, измерение расстояния шагами. Глазомерный способ измерения расстояния.

Практические занятия: Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Измерение различных отрезков на карте и на местности.

2.4. Способы ориентирования

Особенности ориентирования в различных природных условиях. Движение по легенде – подробному описанию пути. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Ориентирование в походе с помощью топографических карт, не дающих полной информации видимости.

Практические занятия: Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.5. Ориентирование по местным предметам.

Действие в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи солнца, луны, полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки. Поведение членов группы, необходимость жёсткой дисциплины и отсутствие паники.

Практические занятия: Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесные светила.

2.6. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников.

Практические занятия: Участие в соревнованиях по туристскому и спортивному ориентированию.

3. **Краеведение**

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

Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Предприятия края. Знаменитые люди края. Охрана памятников истории и культура. Охрана природы. Изучение законов об охране природы.

Практические занятия: Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Оформление отчётов и выставок. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Проведение краеведческой викторины.

3.2. Изучение района путешествия.

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода.

Практические занятия: Выбор и изучение района похода. Разборка маршрута.

4. **Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Личная гигиена туриста: Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе. Вредные привычки

Практические занятия: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Составление походной аптечки. Перечень и назначение. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Индивидуальная походная аптечка

Практические занятия: Формирование походной медицинской аптечки. Сбор и использование лекарственных трав.

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления. Желудочные заболевания. Укусы насекомых. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Основное условие – обеспечение полного покоя повреждённой части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия: Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. **Общая физическая подготовка**

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

Краткие сведения о строении человеческого организма: органы пищеварения, органы выделения, нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышения работоспособности, совершенствования двигательных качеств человека.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятия различными видами туризма. Дневник самоконтроля.

Практические занятия: Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия: Упражнения на все группы мышц, элементы акробатики, подвижные игры, эстафеты, лёгкая атлетика, лыжный спорт, плавание.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия: Упражнения для развития: выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости.

6. **Начальная судейская подготовка**

6.1. Правила судейских соревнований

Основные правила организации и проведения соревнований. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях, работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Состав судейской коллегии, главный судья. Правила и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слётов, соревнований.

6.2. Работа судей на этапах

Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности внутри службы.

Практические занятия: Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований.

6.3. Работа служб старта и финиша.

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша.

Практические занятия: Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

3 этап обучения

1.Туристическая подготовка

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

1.2. Техника и тактика туристических этапов (самонаведение)

1.3. Организация туристского быта.

1.4. Подготовка к походу, слёту

1.5. Техника движения и тактика преодоления естественных препятствий в походе (самонаведение)

1.6. Подведение итогов туристических слётов, соревнований, походов.

2.Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

2.2. Ориентирование в сложных условиях

2.3. Соревнования по ориентированию

3.Краеведение

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

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

4.Обеспечение безопасности

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки пострадавшего

5.Общая физическая подготовка

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

5.2. Общая физическая подготовка

5.3. Специальная физическая подготовка

6. **Начальная судейская подготовка**

6.1. Правила судейских соревнований

6.2. Работа судей на этапах

6.3. Работа служб старта и финиша.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№ п/п	Дата	Наименование раздела	Коли-чест-во часов	Планируемые результаты (личностные и предметные) Характеристика деятельности			
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
1		**Основы туристической подготовки**	48	Интеллектуальная активность – интеллектуальные навыки, позволяющие учащемуся самостоятельно и ответственно принимать решения в ситуациях выбора. Формирование навыков работы по образцу при консультативной помощи учителя.	Исследование и отбор необходимой информации.	Уметь работать с информацией – находить, анализировать, управлять, оценивать и представлять информацию.	Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.
2		Топография и ориентирование	48	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.	Уметь различать топографические знаки, ориентироваться по компасу и местным признакам.	Добывать недостающую информацию с помощью карт и знаков	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, искать и выделять

							необходимую информацию.
3		Краеведение	30	Воспитание патриотизма и уважения к Отечеству, к родному краю.	Показывать ценность географической и исторической информации для человека.	Организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками.	Уметь определять понятия, строить умозаключения и делать выводы. Применять методы информационного поиска.
4		Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	12	Формирование устойчивой мотивации к обучению на основе алгоритма выполнения задачи.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.	Уметь сотрудничать, слышать, слушать и понимать, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, взаимно контролировать Действия друг друга, уметь договариваться, правильно выражать свои мысли в речи, уважать в общении и сотрудничестве своего товарища и самого себя.	Осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий.
5		Общая и специальная	15	Формирование общей культуры личности,	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.	Организовывать и планировать учебное сотрудничество с	Проектировать маршрут преодоления

		физическая подготовка		способной адаптироваться в современном обществе;		учителем и одноклассниками.	затруднений в обучении через включение в новые виды деятельности.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел тема	Форма занятия	методы	Дидактический материал и ТСО	Форма подведение итогов
1.	Основы туристической подготовки	Беседа, устное изложение Занятие-игра, соревнования поход,	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный	Туристическое Снаряжение и оборудование	Соревнования туристско-краеведческая олимпиада, слёт
2.	Топография и ориентирование	Беседа, устное изложение Экскурсия, соревнования	Словесный, практический,	Карты, компас	Соревнования
3.	Краеведение	Беседа, устное изложение Экскурсия, олимпиада	Словесный, частично-поисковый, объяснительно-иллюстрационный		туристско-краеведческая олимпиада
4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	Беседа, устное изложение Консультация	Словесный, объяснительно-иллюстрационный	Аптечка	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Игра, соревнования	Наглядный, репродуктивный	Туристическое снаряжение	Соревнования

Материально-техническое обеспечение программы

Кружковые занятия проводятся в помещении МБОУ СОШ №1, местность (стадион школы). Для занятий используется следующее: мультимедиа, аптечка, верёвки — диаметром не менее 10 мм., длина 20, 30, 40 метров; карабины; блоки и полиспасты; страховочные системы; опорные петли; средства транспортировки пострадавшего, палатки, тенты, топоры, пилы, костровой набор.

Литература:

- Андреев Н.В. «Топография и картография» М.: Просвещение 1985
- Антропов К., Расторгуев В. Узлы. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994
- Бардин К. В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981
- Богданов М.Я., Краковяк Г.М.»Гигиена», издательство «ФиС» 1969
- Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990
- Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984
- Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ 2000
- Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А «Подготовка судейских кадров по туристским соревнованиям» М.: Профиздат, 1982
- Лебединский Ю.В. «Слёты и соревнования юных туристов». – Горький, 1965
- Попчиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов» М.:
- Профиздат , 1987
- «Спортивное ориентирование» М.: «ФиС», 1987

Литература для учащихся:

- Богданов М.Я., Краковяк Г.М.»Гигиена», издательство «ФиС» 1999
- Под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение» 1991
- Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» М.: ЦДЮТ 1995
- Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении туристских
- слётов и соревнований учащихся» М.: ЦДЮТ 1997
- Куприн А.М. «Занимательно об ориентировании» М: «Просвещение» 1980
- «Походная туристская игротека» М.: ЦРИБ «Турист» 1991
- «Физическая тренировка в туризме» М.: ЦРИБ «Турист» 1989
- Юньев И.С. «Краеведение и туризм» М.: «Знание» 1974

Тематическое планирование по туризму и краеведению

Номер занятия	Дата проведения	Раздел	Тема занятий	Кол – во часов
1.		**1. Основы туристической подготовки 16 часов**	Туристические путешествия, история развития туризма.	1
2.			Воспитательная роль туризма.	1
3.			Техника и тактика туристических этапов	1
4.			**Практические занятия:** Помощь преподавателю в наведении этапов. Прохождение этапов лично, командой, гонкой патрулей на время и без времени.	1
5.			Организация туристского быта	1
6.			**Практические занятия:** Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывания лагеря. Разведение костра.	1
7.			Подготовка к походу, слёту.	1
8.			**Практические занятия:** Изучение маршрута походов. Составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.	2
9.			Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	1
10.			**Практические занятия:** Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.	2
11.			**Практические занятия:** Выступления в соревнованиях в качестве участников.	1
12.			Подведение итогов похода, соревнований, олимпиады.	1
13.			**Практические занятия:** Оформление туристического уголка, альбома, фото дневника. Подготовка выставки о работе. Обсуждение похода и подведение итогов, оформление документации. Подготовка итогового вечера.	2
14.		**2. Топография и ориентирование 16 часов**	Понятие о топографии и спортивной карте	2

15.			**Практические занятия**: Зарисовка топографических знаков (50 знаков), чтение топографической карты. Зарисовка новой группы топографических знаков. Топографический диктант. Разбор диктанта, повторение плохо усвоенных топографических знаков.	2
16.			Условные знаки.	2
17.			**Практические занятия:** Изучение местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефов. Топографические диктанты, игры, мини соревнования.	2
18.			**Ориентирование по горизонту, азимут** **Практические занятия:** Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.	2
19.			Компас. Работа с компасом	1
20.			**Практические занятия:** Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.	3
21.			Измерение расстояния **Практические занятия:** Измерение своего среднего шага (пары шагов). Построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы.	2
22.		**3. Краеведение 10 часов**	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	2
23.			**Практические занятия:** Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Оформление отчётов и выставок. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Проведение краеведческой викторины.	2
24.			Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи **Практические занятия:** Фотографирование в походе. Посещение музеев	2

25.			Изучение района путешествия	2
26.			**Практические занятия**: Подготовка и заслушивание докладов. По району предстоящего похода.	2
27.		**4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь 4 часов**	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. **Практические занятия:** Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.	1
28.			Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений **Практические занятия:** Формирование походной медицинской аптечки	1
29.				
30.			Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. **Практические занятия:** Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.	1
31.			Приёмы транспортировки пострадавшего. **Практические занятия:** Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего	1
32.		**5. Специальная физическая подготовка 8 часов**	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений.	2
33.			Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках **Практические занятия:** Ведение дневника самоконтроля.	2
34.			Общая физическая подготовка.	2
35.			**Практические занятия:** Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с сопротивлением, со скакалками, гантелями. Подвижные игры и эстафеты, лёгкая атлетика, лыжный спорт. Спортивные игры.	2
36.		**6. Основы туристической подготовки 16 часов**	Туристические путешествия, история развития туризма	1
37.			Личное и групповое туристское снаряжение	1

38.			**Практические занятия:** Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.	1
39.			Техника и тактика туристических этапов	1
40.			**Практические занятия:** Наведение этапов. Прохождение этапов лично, командой, гонкой патрулей на время и без времени	1
41.			Организация туристского быта.	1
42.			**Практические занятия:** Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывания лагеря. Разведение костра.	1
43.			Подготовка к походу, слёту	1
44.			**Практические занятия:** Изучение маршрутов учебно-тренировочных походов. Составление подробного плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.	1
45.			Туристские должности в группе	1
46.			Техника и тактика в туристском походе	2
47.			**Практические занятия:** Отработка техники движения и преодоление препятствий.	1
48.			Туристские слёты, соревнования, олимпиада	1
49.			**Практические занятия:** Выступления в соревнованиях.	1
50.			Подведение итогов туристических слётов, соревнований, олимпиад, походов **Практические занятия:** Оформление туристического уголка, альбома, фото дневника. Подготовка выставки о работе. Обсуждение похода и подведение итогов, оформление документации. Подготовка итогового вечера.	1
51.		**7. Топография и ориентирование 16 часов**	Топографическая и спортивная карта **Практические занятия**: Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа. Определение по горизонтали различных форм рельефа.	3

52.			Компас. Работа с компасом. **Практические занятия:** Упражнения по определение азимута, снятие азимута по карте. Тренировка по прохождению азимутальных отрезков.	3
53.			Измерение расстояния **Практические занятия:** Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Измерение различных отрезков на карте и на местности.	3
54.			Способы ориентирования **Практические занятия:** Участие в соревнованиях по ориентированию	3
55.			Ориентирование по местным предметам. **Практические занятия:** Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесные светила.	2
56.			Соревнования по ориентированию **Практические занятия:** Участие в соревнованиях по туристскому и спортивному ориентированию.	2
57.				
58.		**8. Краеведение 10 часа**	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи **Практические занятия:** Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Оформление отчётов и выставок. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Проведение краеведческой викторины.	4
59.			Изучение района путешествия. Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода. **Практические занятия:** Выбор и изучение района похода. Разборка маршрута.	6

60.		**9. Основы гигиены и первая доврачебная помощь 4 часов**	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний **Практические занятия:** Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.	1
61.			Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. **Практические занятия:** Формирование походной медицинской аптечки. Сбор и использование лекарственных трав.	1
62.			Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. **Практические занятия:** Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.	1
63.			Приёмы транспортировки пострадавшего. **Практические занятия:** Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.	1
64.		**10. Общая физическая подготовка 5 часов**	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений.	1
65.			Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках **Практические занятия:** Ведение дневника самоконтроля.	1
66.			Общая физическая подготовка. **Практические занятия:** Упражнения на все группы мышц, элементы акробатики, подвижные игры, эстафеты, лёгкая атлетика, лыжный спорт, плавание.	1
67.			Специальная физическая подготовка **Практические занятия:** Упражнения для развития: выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости	2
68.		**11. Туристическая подготовка 16 часов**	Личное и групповое туристское снаряжение	2
69.			Техника и тактика туристических этапов (самонаведение)	2
70.			**Практические занятия:** Организация туристского быта	2

71.			Подготовка к походу, слёту	2
72.			**Практические занятия:** Техника движения и тактика преодоления естественных препятствий в походе (самонаведение)	6
73.			Подведение итогов туристических слётов, соревнований, походов.	2
74.		**12.Топография и ориентирование 16 часов**	Топографическая и спортивная карта	3
75.			**Практические занятия:** Ориентирование в сложных условиях	3
76.			**Практические занятия:** Соревнования по ориентированию	10
77.		**13. Краеведение 10 часов**	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	6
78.			**Практические занятия:** Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	4
79.		**14. Основы гигиены и Обеспечение безопасности 4 часа**	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	1
80.			Техника безопасности при проведении туристских мероприятий.	1
81.			**Практические занятия:** Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки пострадавшего.	2
82.		**15.Общая физическая подготовка 5 часов**	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1
83.			Общая физическая подготовка.	2
84.			Специальная физическая подготовка.	2
Итого:				**153**