

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №1
_____ Н. В. Волкова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ – ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ТУРИЗМ И КРАЕВЕДЕНИЕ»

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор - составитель программы:
Никитина Диана Олеговна,
педагог дополнительного образования

Красноуральск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Содержание общеразвивающей программы

1.4. Планируемые результаты

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы

2.2. Методические материалы

2.3. Календарный учебный график

2.4. Условия реализации программы

2.5. Список литературы

1. Основные характеристики образования

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: туристско – краеведческая.

Актуальность программы обусловлена, прежде всего, всесторонним развитием ребенка, его социальной адаптацией, а также практической значимостью в области частичной подготовки к таким профессиям, как «спасатель «МЧС», «промышленный альпинист», «инструктор детско-юношеского туризма, и др. В основе развития способности к занятию туризмом лежат два главных вида деятельности учащихся: это творческая практика и изучение теории по разным видам туризма (пеший, горный и др.), ценность которых определяется, прежде всего, их системностью, ведущим структурообразующим элементом является информация.

Данная программа направлена на то, чтобы дать воспитанникам возможность освоить все премудрости туризма –значит дать им путёвку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

Программа включает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками своего города, области и региона, предусматривает выездные и пешие походы по историческим, заповедным местам, по местам отдыха.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы является сочетание спортивных дисциплин для всестороннего физического развития ребенка, расширения кругозора и практического общения «человек-природа», приобретению способности концентрироваться и принимать решения в экстремальных и нестандартных условиях.

Таким образом, данная программа разработана на основании:

- Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р,
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), направленными письмом Министерства образования и науки Российской Федерации №09-3242 от 18.11.15,
- методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленными письмом

Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.04.17 №ВК-1232/09,

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

- Устава Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа №1 г.Красноуральск.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы заключаются в том, что:

- предварительная подготовка детей к занятиям не имеет значения, в одной группе могут обучаться разновозрастные дети;

- формирование необходимых знаний, умений и навыков происходит во время обучения,

- в процессе обучения реализуется дифференцированный подход,

- учитываются возрастные и индивидуальные особенности и склонности каждого ребёнка для достижения поставленных программой целей и задач.

Новизна

Блоки внутри каждого модуля программы разработаны так, что теоретические занятия могут для нескольких групп проводиться отдельно, а практические – одновременно в процессе выхода в природу.

Кроме того, возможен переход из первого года обучения по программе в группу детей, которая занимается, например, по третьему году обучения, если при проведении входного контроля в рамках мониторинга, учащиеся показали результаты, соответствующие тому блоку и году обучения, на который они претендуют.

Также, программа подразумевает, что любая тема блока в рамках одного или нескольких блоков может быть раскрыта во время выходов в природу, во время похода, где обучающиеся могут сразу же применить полученные знания и показать свои практические навыки более младшим обучающимся.

Обучение по программе может быть начато с любого из уровней программы.

Новизна программы состоит в актуализации и реализации системы поддержки талантливых детей и подростков, занимающихся туристско – краеведческой деятельностью.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью приобщения учащихся к современным направлениям спортивного туризма в рамках изучения краеведения, вопросов безопасности жизнедеятельности и основ организации туристического быта через увлекательные и познавательные интерактивные формы учебной и

творческой деятельности, практику, походы, слёты, соревнования и т.д.

Адресат программы: данная программа рассчитана на обучение детей (7-14 лет).

Возрастные особенности (7-11 лет). Обучающиеся отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Они энергичны, быстры в действии, настойчивы, инициативны, часты беспокойные состояния, дети нуждаются в постоянной деятельности, стремятся к большой мускульной активности, любят коллективные игры, шумны, спорят, боятся поражения, чувствительны к критике, интересы постоянно меняются, начинают осознавать нравственные нормы.

В подростково - юношеском возрасте 12-14 лет, проявляются особенности, характерные только для данного возраста. В этот период происходит биологическое созревание организма с соответствующими нервными, эндокринными сдвигами. Этот возраст можно оценить, как наиболее ответственный для всего последующего развития. Это период роста - и физического, в том числе полового созревания от первых его признаков до полного завершения, и социально-психологического. В последнем случае имеется в виду формирование характера, переход от опекаемого взрослыми детства к самостоятельности.

Принцип комплектования учебных групп

Для обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Туризм и краеведение» принимаются учащиеся 7-14 лет на основе свободного набора при отсутствии медицинских противопоказаний.

Объем программы – учебных часов на каждую группу / подгруппу. Программа включает в себя 6 обязательных блоков:

- Блок 1 «Основы туристской подготовки»,
- Блок 2 «Топография и ориентирование»,
- Блок 3 «Краеведение»,
- Блок 4 «Основы гигиены, первая доврачебная помощь»,
- Блок 5 «Общая физическая подготовка»,
- Блок 6 «Участие в соревнованиях, туристических слетах».

Блоки изучаются параллельно. Теоретические занятия проводятся по подгруппам, походы и соревнования проводятся целым составом группы. В каникулярное время (осенние и весенние школьные каникулы) занятия организуются целым составом группы на природе. Возможен смешанный состав групп.

Продолжительность академического часа 40 мин., перерыв 10 мин.

Режим и темы занятий отражаются в календарно-тематическом плане.

Количество человек в группе на теоретических занятиях не более 12, на практических занятиях при выполнении технических элементов не более 8 на одного педагога в соответствии с «Положением об инструкторах-методистах по альпинизму» п. 3.2. ФАР Протокол №7 от 17.06.2002г., при

этом, если в группе будет присутствовать взрослый сопровождающий, группу можно увеличить до 32 человек.

Набор детей осуществляется в соответствии с медицинским допуском, при отсутствии противопоказаний для занятия спортом. Остальных ограничений нет.

Режим занятий:

- 1 год обучения – 2 ч. в неделю (2 занятия в неделю по 1 ч.),
- 2 год обучения – 4 ч. в неделю (2 занятия в неделю по 2 ч.),
- 3 год обучения – 6 ч. в неделю (2 занятия в неделю по 3 ч.).

Объём и уровни общеобразовательной программы:

<i>Модуль</i>	<i>Уровень модуля</i>	<i>Продолжительность модуля обучения</i>	<i>Общее количество часов по программе</i>
1 год обучения	«Стартовый»	82 часа	462 часов
2 год обучения	«Базовый»	164 часа	
3 год обучения	«Продвинутый»	216 часов	

Уровни программы:

Изучение образовательной программы «Туризм и краеведение» предполагает прохождение 3-х летнего курса обучения, включающие в себя:

- *Стартовый уровень* (первый год обучения) предполагает преподавание основ пешеходного туризма, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения. При этом по окончании базовой подготовки предусматривается участие в соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма, по спортивному ориентированию, туристических слетах школьного и городского (районного) уровней, пеших 1 однодневных, многодневных и степенных походах.

- *«Базовый уровень»* (второй год обучения) предполагает обучение техническим видам личной и командной техники пешеходного туризма на длинных и коротких дистанциях, ориентированию. При этом по окончании начальной подготовки предусматривается участие в соревнованиях: спортивному ориентированию школьного и городского (районного), областного, регионального, всероссийского уровней, туристических слетах школьного и городского (районного) уровней, пеших 1 однодневных, многодневных и степенных походах, а также категорийных походах 1 категории сложности.

- *Продвинутый уровень* (третий год обучения) предполагает дальнейшее расширение и углубление знаний по туристско-краеведческой подготовке; участие в зачетных туристских соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма городского (районного), областного, регионального, всероссийского уровней,; участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе и эстафетному; участие в конкурсных программах слетов: конкурсе краеведов; подготовку организаторов туристского движения, а также участие в походах 1 и 2

категории сложности.

Форма обучения: групповая, подгрупповая, индивидуальная.

В случае необходимости обучение по общеобразовательной программе «Туризм и краеведение» может быть использовано и в течение более длительного срока.

Практические занятия составляют большую часть программы. Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года.

Виды занятий: походы, экскурсии, игры, соревнования, теоретические и практические занятия.

Формы подведения итогов реализации программы:

В течение учебного года для определения результатов обучения в рамках учебных часов проводятся предварительные, промежуточные и итоговая аттестации в форме однодневных, многодневных туристических мероприятиях – поход, слет, соревнования, туристский лагерь, сборы, а также опросы, тестирования, наблюдение с целью выявления ошибок в технике и тактике профильной туристской подготовки и своевременную их коррекцию.

После каждого изучения блока проводится итоговое занятие, поход (см. тематическое планирование), которое позволяет выявить уровень знаний по пройденному блоку программы. Результаты фиксируются в личном «Дневнике туриста». Ребенок и родитель видят динамику достижений, при желании ребенок может улучшить свой результат, сдав еще раз зачёт по проблемной теме.

В конце 1 полугодия и учебного года диагностика учащихся осуществляется по двум показателям:

1. Теоретическая подготовка (знания по темам программы)

- **Устный опрос** проводится с целью выявления предметных знаний в начале учебного года, а также в течение года по темам программы.
- **Тестирование** проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по предметным знаниям программы.

2. Практическая подготовка

- **Наблюдение** осуществляется в течение всего года с целью выявления личностных, метапредметных качеств каждого ребёнка.
- **Выезд в многодневный, степенной, категорийный поход** – проводится в летний период с целью подведения итогов по пройденному курсу программы.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.

Цель программы: развитие творчески активной, социально-адаптивной личности через туристско-краеведческую деятельность.

Программа предусматривает решение следующих задач:

Задачи 1 года обучения – «Стартовый уровень»

Образовательные:

- изучение основ экологии, истории, природы, краеведения Урала;
- формирование у учащихся навыков безопасного и грамотного поведения в природе;
- углубление и расширение имеющихся у детей бытовых знаний в области знаний основ безопасности жизнедеятельности;
- формирование компетенций: исследовательских, коммуникативные, предпрофессиональные и др.

Развивающие:

- развитие навыков наблюдения, исследования, проектирования, ознакомления с методами познания;
- развитие деловых качеств, таких как самостоятельность, ответственность, активность.

Воспитательные:

- формирование потребности учащихся к саморазвитию;
- воспитание у учащихся бережного отношения к окружающей среде, осознание возможности личного вклада в защиту окружающей среды;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание патриотического отношения к своему краю, к своей малой Родине;
- сохранение и изучение традиций культуры области.

Задачи 2 года обучения – «Базовый уровень»

Образовательные:

- Сформировать первичные знания и умения в области туризма, ориентирования, медицинской помощи;
- Формировать навыки пользования туристским инвентарем;
- Способствовать формированию знаний о природе родного края.
- Научить обдуманно, принимать самостоятельные решения.
- Включение обучающихся в практическую исследовательскую деятельность.
- Способствовать мотивации к сбору краеведческого материала.
- Более углубленно изучать историю и природу (флору и фауну) своего края.

Развивающие:

- формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;
- развитие психологической устойчивости к экстремальным ситуациям

в туристических походах;

развитие основных физических качеств туриста: силовой подготовки, быстроты, выносливости, терпимости.

Воспитательные:

воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений;

воспитание добросовестного отношения к труду, дисциплины, чувства долга, товарищества и взаимопомощи;

воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания;

воспитание чувства патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию Родины.

Задачи 3 года обучения – «Продвинутый уровень»

Образовательные:

- углубление знаний воспитанников по географии, истории, геологии, ОБЖ и физической подготовки;

- закрепление умений и навыков в работе с картой, компасом;

- углубление специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;

- обеспечение выживания в экстремальных условиях;

- углубление знаний по вопросам проблем экологии и охраны природы;

- включение обучающихся в практическую исследовательскую деятельность.

Развивающие:

формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;

развитие психологической устойчивости к экстремальным ситуациям в туристических походах;

развитие основных физических качеств туриста: силовой подготовки, быстроты, выносливости, терпимости.

Воспитательные:

воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений;

воспитание добросовестного отношения к труду, дисциплины, чувства долга, товарищества и взаимопомощи;

воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания;

воспитание чувства патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию Родины.

1.3. Содержание общеразвивающей программы
Учебный (тематический) план
«Стартовый уровень» (1 год обучения)

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Блок 1. Основы туристской подготовки.				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	1	1	-	Беседа, опрос (устный)
1.2	Воспитательная роль туризма.	2	1	1	Беседа, опрос (устный)
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение.	3		3	Выполнение практических упражнений
1.4	Подготовка к походу, путешествию. Организация туристского быта. Привалы и	2	1	1	Проведение практических занятий
1.5	Питание в туристском походе.	1	-	1	Практическое занятие по составлению меню
1.6	Туристские должности в группе.	1	1	-	Ситуативные игры
1.7	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	2	1	1	Отработка в итоговом походе
1.8	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	1	1	-	Зачетный контроль результатов приемов страховки при преодолении
1.9	Подготовка к соревнованиям и туристическим слетам.	13	-	13	Отработка туристических навыков на местности
1.10	Участие в соревнованиях и туристических слетах.	7	-	7	Выезд на соревнования и туристические слеты.
1.11	Итоговый поход по теме «Основы туристской подготовки»	4	-	4	ПВД

	Итого:	37	6	31	
2	Блок 2. Топография и ориентирование				
2.1	Понятие топографической спортивной карте.	2	1	1	Выполнение упражнения по определению масштаба
2.2	Условные знаки.	2	1	1	Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, соревнования
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут. Способы	3	1	2	Практические занятия, наблюдения
2.4	Компас. Работа с компасом.	2	-	2	Выполнение практических
2.5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	2	1	1	Выполнение практических упражнений
2.6	Итоговый поход по теме «Ориентирование»	4	-	4	ПВД
	Итого:	15	4	11	
3	Блок 3. Краеведение				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных	8	3	5	Беседы, наблюдения, викторина «Юный краевед», прогулки, беседы,
3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников	2	1	1	Практическая работа, беседа, устный опрос
	Итого:	10	4	6	
4	Блок 4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	1	1	-	Беседы, опрос (устный), ситуативные
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных	1	1	-	Формирование походной медицинской аптечки
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	5	2	3	Практические занятия, показ ролевых игр на заданную ситуацию

4.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	В процессе проведения занятий	2	Выполнение практических упражнений, изготовление носилок, волокуш
	Итого:	9	4	5	
5	Блок 5. Общая физическая подготовка				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-	Беседы, опрос (письменный)
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на	2	1	1	Оформление дневника самоконтроля
5.3	Общая физическая подготовка	8	-	8	Подвижные игры, эстафеты
	Итого:	11	2	9	
	Общее количество часов курса	82	20	34	

Содержание учебно-тематического плана первого года обучения

Блок 1. Основы туристской подготовки.

1.1 Туристские путешествия, история развития туризма.

Темы теоретических занятий:

- Туризм – средство познания своего края;
- Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны;
- История развития туризма в России;
- Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист Рос-сии».

1.2 Воспитательная роль туризма.

Темы теоретических занятий:

- Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности;
- Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе;
- Волевые усилия и их значение в походах и тренировках.

1.3 Личное и групповое туристское снаряжение.

Темы теоретических занятий:

- Понятие о личном и групповом снаряжении;
- Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему;
- Типы рюкзаков, типы палаток;
- Правила размещения предметов в рюкзаке.

Практические занятия

- Укладка рюкзаков;
- Подгонка снаряжения.

1.4 Подготовка к походу, путешествию. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Темы теоретических занятий:

- Привалы и ночлеги в походе;
- Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов;
- Установка палаток;
- Типы костров;
- Заготовка дров;

Практические занятия:

- Укладка костров по типу;
- Установка палатки.

1.5 Питание в туристическом походе.

Практическое занятие:

- Составление меню и списка продуктов для похода. Эксперимент по защите продуктов от намокания. Эксперимент по очистке воды.

1.6 Туристские должности в группе.

Темы теоретических занятий:

- 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.

1.7 Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Темы теоретических занятий:

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

Практические занятия:

- Разбор экстремальной ситуации.

1.8 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Темы теоретических занятий:

- Значение сработанности группы и роль дисциплины 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.

1.9 Подготовка к соревнованиям и туристическим слетам.

Темы теоретических занятий:

- Особенности судейства соревнований по технике пешеходного туризма.

Практические занятия:

- Отработка туристических навыков на местности.

1.10 Участие в соревнованиях и туристических слетах.

Темы теоретических занятий:

- Разбор положений, требований к прохождению этапов слета.

Практические занятия:

- Участие в районных слетах и соревнованиях с последующим обсуждением их итогов;
- Участие в походах 1 и 2.

1.11 Итоговый поход по теме «Основы туристской подготовки» Итоговый поход осуществляется в зависимости от погодных условий. В итоговом походе планируется отработка всех туристических навыков по изученной теме.

Блок 2. Топография и ориентирование

2.1 Понятие о топографической и спортивной карте.

Темы теоретических занятий:

- Определение топографии и топографических карт, значение топографических карт для туристов;
- Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической;
- Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка.

Практические занятия:

- Ознакомление с новыми и старыми картами, различие их масштаба и топографического обозначения.

2.2 Условные знаки.

Темы теоретических занятий:

- Понятие о местных предметах и топографических знаках;
- Изучение топографических знаков по группам. Рельеф;
- Способы изображения рельефа на картах;

Практические занятия

- Отработка изученного материала на карте.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут. Способы ориентирования.

Темы теоретических занятий:

- Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.;

- Что такое азимут? Что такое градус? Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта;
- Определение азимутов по местному предмету.
- Основные виды ориентирования их особенности.

Практические занятия:

- Отработка основных способов ориентирования.

2.4 Компас. Работа с компасом.

Темы теоретических занятий:

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

Практические занятия

- Определение сторон горизонта по компасу;
- Нахождение азимута.

2.5 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Темы теоретических занятий:

- Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения;
- Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов;
- Основные действия в случае потери ориентировки.

Практические занятия

- Отработка ориентирования по местным предметам;
- Разбор экстремальной ситуации при потере ориентировки;
- Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам.

2.6 Итоговый поход по теме «Ориентирование»

Итоговый поход осуществляется в зависимости от погодных условий. В итоговом походе планируется отработка всех навыков по теме «Ориентирование».

Блок 3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Темы теоретических занятий:

- История образования города;
- Известные люди города;
- Климат, растительность и животный мир родного края;
- Сведения о прошлом края. Промышленность. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие.

Практические занятия.

- Экскурсии в музей города.

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

Темы теоретических занятий:

- Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности;

- Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий;
- Изучение растительного и животного мира;
- Геологический поиск;
- Охрана памятников истории и культур

Блок 4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Темы теоретических занятий:

- Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.
- Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).
- Гигиена обуви и одежды.

4.2 Походная медицинская аптечка.

Темы теоретических занятий:

- Составление медицинской аптечки;
- Хранение и транспортировка аптечки;
- Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки.

4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Темы теоретических занятий:

- Соблюдение гигиенических требований в походе;
- Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний;
- Помощь при различных травмах.

Практические занятия

- Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи).

4.4 Приемы транспортировки пострадавшего.

Темы теоретических занятий:

- Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.

Практические занятия

- Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

Блок 5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Темы теоретических занятий:

- Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы);
- Костно-связочный аппарат;
- Мышцы, их строение и взаимодействие;

- Влияние физических упражнений на нервную систему.

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

Темы теоретических занятий:

- Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом.

Практические занятия:

- Оформление дневника самоконтроля.

5.3 Общая физическая подготовка

Темы теоретических занятий:

- Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов;

Практические занятия

- Упражнения для рук и плечевого пояса;
- Упражнения для мышц шеи;
- Упражнения для туловища, для ног;
- Упражнения со скакалкой;
- Подвижные игры и эстафеты.

«Базовый уровень» (2 год обучения)

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Блок 1. Основы туристской подготовки.				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	2	2	-	Беседа, опрос (устный)
1.2	Воспитательная роль туризма.	2	1	1	Беседа, опрос (устный)
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение.	4	1	3	Выполнение практических упражнений
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	4	1	3	Проведение практических занятий
1.5	Подготовка к походу, путешествию.	5	2	3	Практические занятия, защита презентации «Маршрут моей
1.6	Питание в туристском походе.	3	2	1	Практические занятия, составление книги меню «Туристический
1.7	Туристские должности в группе.	2	1	1	Ситуативные игры
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	3	1	2	Зачетный контроль по выполнению комплекса упражнений.
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	2	2	-	Зачетный контроль результатов приемов страховки при преодолении препятствий
1.10	Подготовка к соревнованиям и туристическим слетам.	20	-	20	Отработка туристических навыков на местности
1.11	Участие в соревнованиях и туристических слетах.	10	-	10	Выезд на соревнования и туристические слеты.
1.12	Итоговый поход по теме «Основы туристской подготовки»	10	-	10	ПВД (сбор краеведческого материала)
	Итого:	67	13	54	

2	Блок 2. Топография и ориентирование				
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте.	3	1	2	Рассмотрение разницы масштабов различных карт.
2.2	Условные знаки.	2	1	1	Топографические диктанты
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут.	3	2	1	Практические занятия,
2.4	Компас. Работа с компасом.	3	1	2	Выполнение практических упражнений
2.5	Способы ориентирования.	3	1	2	Выполнение практических упражнений
2.6	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	4	1	3	Выполнение практических упражнений
2.7	Итоговый поход по теме «Ориентирование»	10	-	10	ПВД (сбор краеведческого материала)
	Итого:	29	8	20	
3	Блок 3. Краеведение				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Туристские возможности родного	13	5	8	Беседы, наблюдения.
3.2	Изучение района путешествия.	2	1	1	Разработка маршрута
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников	3	1	2	Практическая работа, беседа, устный опрос
	Итого:	18	7	11	
4	Блок 4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика	2	2	-	Беседы, опрос (устный), ситуативные игры
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных	1	1	-	Формирование походной медицинской аптечки
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	5	2	3	Практические занятия

4.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	В процессе проведения занятий	2	Выполнение практических упражнений
	Итого:	10	5	5	
5	Блок 5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	4	-	Беседы, опрос (письменный)
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	1	3	Оформление дневника самоконтроля
5.3	Общая физическая подготовка	16	-	16	Подвижные игры, эстафеты
5.4	Специальная физическая	16	-	16	Выполнение физических
	Итого:	40	5	35	
	Общее количество часов курса	164			

Содержание учебно-тематического плана второго года обучения

Блок 1. Основы туристской подготовки.

1.1 Туристские путешествия, история развития туризма.

Темы теоретических занятий:

- 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 спортивно - оздоровительном туризме;
- Экскурсионный и зарубежный туризм;
- Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России».

1.2 Воспитательная роль туризма.

Темы теоретических занятий:

- Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности;
- 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.

Практические занятия

- Тренировочное занятие на спортивном стадионе. Бег.

1.3 Личное и групповое туристское снаряжение.

Темы теоретических занятий:

- Понятие о личном и групповом снаряжении;
- Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему;
- Типы рюкзаков, типы палаток;
- Правила размещения предметов в рюкзаке;
- Одежда и обувь для летних и зимних походов;
- Подготовка личного снаряжения к походу;
- Походная посуда для приготовления пищи;
- Топоры, пилы;
- Состав и назначение ремонтной аптечки;
- Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. *Практические занятия*
- Укладка рюкзаков;
- Подгонка снаряжения.

1.4 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Темы теоретических занятий:

- Привалы и ночлеги в походе;
- Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов;
- Установка палаток;
- 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);
- Типы костров;
- Заготовка дров;
- Меры безопасности при заготовке дров;
- Уборка места лагеря перед уходом группы.

Практические занятия:

- Укладка костров по типу;
- Установка палатки.

1.5 Подготовка к походу, путешествию.

Темы теоретических занятий:

- Определение цели и района похода;
- Организация изучения района похода: работа с литературой, картами, отчетами о походах;
- Разработка маршрута;

- Запасные варианты маршрута;
- Подготовка личного и общественного снаряжения;
- Распределение обязанностей в группе.

Практические занятия:

- Подготовка снаряжения;
- Распределение обязанностей в группе.

1.6 Питание в туристском походе.

Темы теоретических занятий:

- Значение правильного питания в походе;
- Режим питания в походе и калорийность пищи;
- Примерные дневные нормы расхода продуктов;
- Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий;
- Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов;
- Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе рыбная ловля, сбор ягод и грибов);
- Простейшие способы очистки и обеззараживания воды;
- Приготовление пищи на костре;

Практические занятия:

- Составление меню и списка продуктов для похода. Эксперимент по защите продуктов от намокания. Эксперимент по очистке воды.

1.7 Туристские должности в группе.

Темы теоретических занятий:

- 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.

1.8 Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Темы теоретических занятий:

- Порядок движения группы на маршруте;
- Туристский строй;
- Режим движения, темп;
- Обязанности направляющего и замыкающего в группе;
- Экстремальные ситуации в походе;

- Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия:

- Разбор экстремальной ситуации.

1.9 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Темы теоретических занятий:

- Значение сработанности группы и роль дисциплины 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;
- Основы оказания первой медицинской помощи.

1.10 Подготовка к соревнованиям и туристическим слетам.

Темы теоретических занятий:

- Особенности судейства соревнований по технике пешеходного туризма.

Практические занятия:

- Отработка туристических навыков на местности.

1.11 Участие в соревнованиях и туристических слетах.

Темы теоретических занятий:

- Разбор положений, требований к прохождению этапов слета.

Практические занятия:

- Участие в районных слетах и соревнованиях с последующим обсуждением их итогов;
- Участие в походах 1 и 2 к.

1.12 Итоговый поход по теме «Основы туристской подготовки»

Итоговый поход осуществляется в зависимости от погодных условий. В

итоговом походе планируется отработка всех туристических навыков по изученной теме.

Блок 2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Темы теоретических занятий:

- Определение топографии и топографических карт, значение топографических карт для туристов;
- Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка;
- Старение карт;
- Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической;
- Масштабы спортивной карты;
- Защита карты от непогоды.

Практические занятия:

- Эксперимент: защита карты от намокания;
- Экскурсия в музей, с целью ознакомления новых и старых карт.

2.2 Условные знаки.

Темы теоретических занятий:

- Понятие о местных предметах и топографических знаках;
- Изучение топографических знаков по группам. Рельеф;
- Способы изображения рельефа на картах;

Практические занятия

- Отработка изученного материала на карте.

2.3 Ориентирование по азимуту, горизонту.

Темы теоретических занятий:

- Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.;
- Что такое азимут? Что такое градус? Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта;

Практические занятия:

- Викторина «Что такое азимут и как его определить?»

2.4 Компас. Работа с компасом.

Темы теоретических занятий:

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

- Ориентир. Что может служить ориентиром;
- Движение по азимуту, его применение. *Практические занятия*
- Определение сторон горизонта по компасу;
- Нахождение азимута.

2.5 Способы ориентирования.

Темы теоретических занятий:

- Основные виды ориентирования их особенности.

Практические занятия:

- Отработка основных способов ориентирования.

2.6 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Темы теоретических занятий:

- 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;

- Основные действия в случае потери ориентировки.

Практические занятия

- Отработка ориентирования по местным предметам;
- Разбор экстремальной ситуации при потере ориентировки;

-Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам.

2.7 Итоговый поход по теме «Ориентирование»

Итоговый поход осуществляется в зависимости от погодных условий. В итоговом походе планируется отработка всех навыков по теме «Ориентирование».

Блок 3. Краеведение

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

Темы теоретических занятий:

- История образования города;
- Известные люди города;
- Климат, растительность и животный мир родного края;
- Сведения о прошлом края. Промышленность. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие.

Практические занятия.

- Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте;
- Экскурсии в музей города.

3.2 Изучение района путешествия

Темы теоретических занятий:

- 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;

Практические занятия

- Изучение карты района путешествия;
- Составление маршрута путешествия (достопримечательности);
- Вырезание картинок и создание панно, макета;
- Рассматривание панно, макета.

3.3 Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Темы теоретических занятий:

- Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности;
- Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий;
- Изучение растительного и животного мира;
- Геологический поиск;
- Охрана памятников истории и культуры;

Практические занятия

- Проведение различных краеведческих наблюдений; Сбор материалов для выставки;
- Знакомство с краеведческими объектами.

Блок 4. Основы гигиены, первая доврачебная

помощь.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Темы теоретических занятий:

- 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;
- 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.

Практические занятия

- Разучивание комплекса упражнений гимнастики;
- Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

4.2 Походная медицинская аптечка.

Темы теоретических занятий:

- Составление медицинской аптечки;
- Хранение и транспортировка аптечки;
- Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки.

4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Темы теоретических занятий:

- Соблюдение гигиенических требований в походе;
- Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний;
- Помощь при различных травмах.

Практические занятия

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

4.4 Приемы транспортировки пострадавшего.

Темы теоретических занятий:

- 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.

Практические занятия

- Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

Блок 5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Темы теоретических занятий:

- 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;
- Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Темы теоретических занятий:

- 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

- Выполнение практических упражнений для рук и плечевого пояса, упражнений для мышц шеи, упражнений для туловища, для ног, упражнений с сопротивлением, упражнений со скакалкой, гантелями;

- Элементы акробатики;
- Подвижные игры и эстафеты;
- Легкая атлетика;
- Лыжный спорт;
- Гимнастические упражнения.

5.4 Специальная физическая подготовка

Темы теоретических занятий:

- 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

- Выполнение и оценка качества выполненных упражнений на развитие выносливости, упражнений на развитие быстроты, упражнений на развитие силы, упражнений на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

«Продвинутый уровень» (3 год обучения)

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Блок 1. Основы туристской подготовки.				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	2	2	-	Беседа, опрос (устный)
1.2	Воспитательная роль туризма.	3	1	2	Беседа, опрос (устный)
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение.	7	3	4	Выполнение практическ
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	6	2	4	Проведение практических
1.5	Подготовка к походу, путешествию.	5	1	4	Практические занятия
1.6	Питание в туристском походе.	2	-	2	Практические занятия, составление книги меню
1.7	Туристские должности в группе.	3	1	2	Ситуативн ые игры
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	4	1	3	Зачетный контроль по выполнению комплекса
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	3	-	3	Зачетный контроль результатов приемов страховки при преодолении
1.10	Подготовка к соревнованиям и туристическим слетам.	20	-	20	Отработка туристических навыков на местности
1.11	Участие в соревнованиях и туристических слетах.	15	-	15	Выезд на соревнования и туристические слеты.
1.12	Итоговый поход по теме «Основы туристской подготовки»	10	-	10	Учебно – тренировочный поход.
	Итого:	80	11	69	
2	Блок 2. Топография и ориентирование				

2.1	Понятие о топографической и спортивной карте. Основы спортивного	8	3	5	Тренировочные задания на местности.
2.2	Условные знаки.	4	1	3	Топографические диктанты
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут.	4	1	3	Практические занятия, наблюдения
2.4	Компас. Работа с компасом.	4	1	3	Выполнение практических упражнений
2.5	Способы ориентирования.	4	1	3	Выполнение практических упражнений
2.6	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	3	1	2	Выполнение практических упражнений
2.7	Итоговый поход по теме «Ориентирование»	10	-	10	Учебно-тренировочный поход.
	Итого:	37	8	29	
3	Блок 3. Краеведение				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные	13	5	8	Беседы, наблюдения.
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов,	8	2	6	Беседы, наблюдения.
3.3	Изучение района путешествия.	4	1	3	Разработка маршрута
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	6	1	5	Практическая работа, беседа, устный опрос
	Итого:	31	9	22	
4	Блок 4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	3	-	3	Беседы, опрос (устный), ситуативные игры
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	6	-	6	Формирование походной медицинской аптечки
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	8	3	5	Практические занятия
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	5	В процессе проведения	5	Выполнение практических
	Итого:	22	3	19	
5	Модуль 5. Общая и специальная физическая подготовка				

5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	4	-	Беседы, опрос (письменный)
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на	4	-	4	Оформление дневника самоконтроля
5.3	Общая физическая подготовка	16	-	16	Подвижные игры, эстафеты
5.4	Специальная физическая подготовка	22	--	22	Выполнение физических упражнений
	Итого:	46	4	42	
	Общее количество часов курса	216	35	181	

Содержание учебно-тематического плана третьего года обучения

Блок 1. Основы туристской подготовки.

1.1 Туристские путешествия, история развития туризма.

Темы теоретических занятий:

- 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 спортивно - оздоровительном туризме;
- Экскурсионный и зарубежный туризм;
- Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России»;
- Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию;
- Краеведение. Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения. Беседа, устный опрос по теме.

1.2 Воспитательная роль туризма.

Темы теоретических занятий:

- Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности;
- 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;

- Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Практические занятия

- Тренировочное занятие на спортивном стадионе. Бег.

1.3 Личное и групповое туристское снаряжение.

Темы теоретических занятий:

- Понятие о личном и групповом снаряжении;
- Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему;

- Типы рюкзаков, типы палаток;

- Правила размещения предметов в рюкзаке;

- Одежда и обувь для летних и зимних походов;

- Подготовка личного снаряжения к походу;

- Походная посуда для приготовления пищи;

- Топоры, пилы;

- Состав и назначение ремонтной аптечки;

- Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др.;
- Состав и назначение ремонтной аптечки.

Практические занятия

- Укладка рюкзаков;

- Подгонка снаряжения;

- Правильное применение ремкомплекта.

1.4 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Темы теоретических занятий:

- Привалы и ночлеги в походе;

- Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов;

- Установка палаток;

- 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);

- Типы костров;

- Заготовка дров;

- Меры безопасности при заготовке дров;

- Уборка места лагеря перед уходом группы.

Практические занятия:

- Проведение практических занятий: выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костра. Натяжение тента, изготовление простейших укрытий.

1.5 Подготовка к походу, путешествию.

Темы теоретических занятий:

- Определение цели и района похода;

- Организация изучения района похода: работа с литературой, картами, отчётами о походах;

- Разработка маршрута;
- Запасные варианты маршрута;
- Подготовка личного и общественного снаряжения;
- Распределение обязанностей в группе.

Практические занятия:

- Сбор информации о районе похода, разработка маршрута;
- Изучение маршрутов походов;
- Составление плана-графика движения;
- Подготовка снаряжения;
- Распределение обязанностей в группе.

1.6 Питание в туристском походе.

Темы теоретических занятий:

- Значение правильного питания в походе;
- Режим питания в походе и калорийность пищи;
- Примерные дневные нормы расхода продуктов;
- Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий;

- Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов;
- Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе рыбная ловля, сбор ягод и грибов);
- Простейшие способы очистки и обеззараживания воды;
- Приготовление пищи на костре;

Практические занятия:

- Составление меню и списка продуктов для похода;
- Правильная раскладка продуктов.

1.7 Туристские должности в группе.

Темы теоретических занятий:

- 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.

1.8 Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Темы теоретических занятий:

- Порядок движения группы на маршруте;
- Туристский строй;
- Режим движения, темп;
- Обязанности направляющего и замыкающего в группе;
- Экстремальные ситуации в походе;
- Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия:

- Отработка навыков движения колонной;
- Соблюдение режима движения;
- Смена направляющего;
- Отработка техники движения по целине, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы).

1.9 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Темы теоретических занятий:

- Значение слаботанности группы и роль дисциплины 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;
- Основы оказания первой медицинской помощи.

Практические занятия:

- Отработка навыков техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов;
- Организация переправы по бревну с самостраховкой;
- Контрольный выход на воду, тренировка в аварийной обстановке;
- Отработка и зачетный контроль результатов приемов страховки при преодолении различных препятствий: болота, реки по льду, реки вброд.

1.10 Подготовка к соревнованиям и туристическим слетам.

Темы теоретических занятий:

- Особенности судейства соревнований по технике пешеходного туризма.

Практические занятия:

- Отработка туристических навыков на местности.

1.11 Участие в соревнованиях и туристических слетах.

Темы теоретических занятий:

- Разбор положений, требований к прохождению этапов слета.

Практические занятия:

- Участие в районных слетах и соревнованиях с последующим обсуждением их итогов;
- Участие в походах 1 и 2 к.

1.12 Итоговый поход по теме «Основы туристской подготовки»

Итоговый поход осуществляется в зависимости от погодных условий. В итоговом походе планируется отработка всех туристических навыков по изученной теме.

Блок 2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Темы теоретических занятий:

- Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топографических карт 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;

- Выполнение упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте;

- Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2 Условные знаки.

Темы теоретических занятий:

- Понятие о местных предметах и топографических знаках;

- Изучение топографических знаков 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

2.3 Ориентирование по азимуту, горизонту.

Темы теоретических занятий:

- Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.;
- Что такое азимут? Что такое градус? Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта;
- Определение азимутов по местному предмету;
- 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:

- Выполнение практических занятий по построению 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.

Темы теоретических занятий:

- Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом;
- Ориентир. Что может служить ориентиром;
- Движение по азимуту, его применение.

Практические занятия

- Освоение навыков ориентирования 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 Способы ориентирования.

Темы теоретических занятий:

- Ориентирование с помощью карты в походе;
- Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк;
- Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей;
- Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути;
- Протокол движения.

Практические занятия

- Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

2.6 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Темы теоретических занятий:

- 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;
- Основные 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.

Практические занятия

- Отработка ориентирования по местным предметам;
- Разбор экстремальной ситуации при потере ориентировки;
- Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам.

2.7 Итоговый поход по теме «Ориентирование»

Итоговый поход осуществляется в зависимости от погодных условий. В итоговом походе планируется отработка всех навыков по теме «Ориентирование».

Блок 3. Краеведение

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

Темы теоретических занятий:

- История образования города;
- Известные люди города;
- Климат, растительность и животный мир родного края;
- Сведения о прошлом края. Промышленность. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие.

Практические занятия.

- Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте;
- Экскурсии в музей города.

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

Темы теоретических занятий:

- 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, государственных и общественных организациях.

Практические занятия.

- Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3 Изучение района путешествия

Темы теоретических занятий:

- 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;

Практические занятия

- Изучение карты района путешествия;
- Составление маршрута путешествия (достопримечательности);
- Вырезание картинок и создание панно, макета;
- Рассматривание панно, макета.

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

Темы теоретических занятий:

- Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности;
- Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий;
- Изучение растительного и животного мира;
- Геологический поиск;
- Охрана памятников истории и культуры;

Практические занятия

- Проведение различных краеведческих наблюдений;
- Сбор материалов для выставки;
- Знакомство с краеведческими объектами.

Блок 4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Темы теоретических занятий:

- 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;
- 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.

Практические занятия:

- Разучивание комплекса упражнений гимнастики;
- Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

4.2 Походная медицинская аптечка. Темы теоретических занятий:

- Составление медицинской аптечки;
- Хранение и транспортировка аптечки;
- Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки.

Практические занятия:

- Формирование походной медицинской аптечки.

4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Темы теоретических занятий:

- Соблюдение гигиенических требований в походе;
- Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний;
- Помощь при различных травмах.

Практические занятия

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

4.4 Приемы транспортировки пострадавшего.

Темы теоретических занятий:

- 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.

Практические занятия

- Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

Блок 5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Темы теоретических занятий:

- 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;
- Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Темы теоретических занятий:

- 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

-Выполнение практических упражнений для рук и плечевого пояса, упражнений для мышц шеи, упражнений для туловища, для ног, упражнений с сопротивлением, упражнений со скакалкой, гантелями;

- Элементы акробатики;
- Подвижные игры и эстафеты;
- Легкая атлетика;
- Лыжный спорт;
- Гимнастические упражнения.

5.4 Специальная физическая подготовка

Темы теоретических занятий:

-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

- Выполнение и оценка качества выполненных упражнений на развитие выносливости, упражнений на развитие быстроты, упражнений на развитие силы, упражнений на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

1.4. Планируемые результаты

Уровень программы	Личностные результаты	Предметные результаты	Метапредметные результаты
«Стартовый уровень» (1 год обучения)	формирование чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.	Обучающийся должен знать: порядок организации и проведения походов выходного дня; правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии, туризма; основы туристической техники; основы топографии и ориентирования; иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи; опасные и ядовитые растения, растущие в окрестностях города; историю города; классификацию туристического снаряжения и требования, предъявляемые к нему; специфику подбора личного снаряжения в зависимости от особенностей похода, сезона и метеоусловий; типы рюкзаков и их конструкционные особенности; правила размещения предметов в рюкзаках разного типа; особенности туристической одежды и обуви; виды спальных принадлежностей и отличия спальных	- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; следовать при выполнении задания инструкциям педагога; понимать цель выполняемых действий; приходить к общему решению, работая в команде; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

		мешков различным параметрам;	по	
«Базовый уровень» (2 год обучения)	осознанное отношение к занятиям туризмом как средству саморазвития; развитие настойчивости в достижении поставленных задач, умение подчиняться правилам; осознание ценности собственного здоровья и поддержания физической формы; готовность вести диалог с членами коллектива и достигать взаимопонимания.	принципы комплектования туристической группы; законы, основные правила и традиции туристической группы; особенности распределения обязанностей между участниками похода; обязанности командира туристической группы, заместителя командира по быту, заместителя командира по питанию, санитар, физорга и других ответственных лиц; самые популярные песни в репертуаре туристской группы; основные туристические понятия и термины по теме; основы топографии и ориентирования; иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи; опасные и ядовитые растения Урала.		умение самостоятельно определять цели своих занятий туризмом; владение основами самоконтроля; формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; использование знаково- символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач; умение соотносить свои действия с поставленным заданием.
«Продвинутый уровень» (3 год обучения)	самореализация личности через совершенствование туристского мастерства; осознанная готовность к разным видам общения в совместной деятельности; готовность к	Обучающиеся должны знать: передвигаться по дорогам, тропам в составе группы; организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для ПВД;		определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение

	безопасному поведению на занятиях туризмом и в повседневной жизни; развитие познавательной активности и самостоятельности.	преодолевать несложные естественные препятствия; ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию; оказывать элементарную медицинскую помощь; ориентироваться в городе; составлять перечень личного снаряжения для пешего туристического похода (однодневного, с ночлегом в полевых условиях) и многодневной туристической экспедиции; укладывать рюкзаки различного типа; укладывать рюкзак для однодневного похода, похода с ночлегом в полевых условиях и многодневной туристической экспедиции в различных сезонных и метеорологических условиях; надевать рюкзак и осуществлять его подгонку в походных условиях; выбирать, осуществлять уход и ремонт личного снаряжения; определять права и ответственность	окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
--	---	---	--

		командира тургруппы в многодневном походе; определять права и обязанности командира отделения (палатки), бригады, «проблемной» группы, ответственного за купе при переезде железнодорожным транспортом; петь туристические песни у костра.	
--	--	--	--

2. Организационно – педагогические условия

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет количество учебных недель и количество учебных дней, продолжительность каникул, даты начала и окончания учебных периодов/этапов

<i>Модуль</i>	<i>Уровень модуля</i>	<i>Продолжительность модуля обучения</i>	<i>Общее количество часов по программе</i>
1 год обучения	«Стартовый»	82 часа	462 часов
2 год обучения	«Базовый»	164 часа	
3 год обучения	«Продвинутый»	216 часов	

№ п/ п	Содержание деятельности	Примерное кол-во учебных недель	Примерная дата начала и окончания учебных периодов
1	«Стартовый уровень» (1-ый год обучения)		
1.1	Набор детей в объединение	2	с 1 по 14 сентября
1.2	Реализация рабочей программы модуля 1	36	с 15 сентября по 31 декабря с 9 января по 31 мая
1.3	Новогодние каникулы	1	С 1 по 8 января
1.4	Летние каникулы.	6	С 1 июня по 31 августа
	Итого:	45	

2	«Базовый уровень» (2-ой год обучения)		с 01 сентября по 31 мая
2.1	Набор детей в объединение	2	
2.2	Реализация рабочей программы модуля 2	36	с 15 сентября по 31 декабря с 9 января по 31 мая
2.3	Новогодние каникулы	1	С 1 по 8 января
2.4	Летние каникулы. Реализация краткосрочной образовательной программы для работы в летний период	6	С 1 июня по 31 августа
	Итого:	45	
	«Продвинутый уровень» (3-ий год обучения)		
3.1	Набор детей в объединение	2	с 1 по 14 сентября
3.2	Реализация рабочей программы модуля 3	36	с 15 сентября по 31 декабря с 9 января по 31 мая
3.3	Новогодние каникулы	1	С 1 по 8 января
3.4	Летние каникулы. Реализация краткосрочной образовательной программы для работы в летний период	6	С 1 июня по 31 августа
	Итого:	45	

Примечание: конкретное количество учебных дней и учебных недель, точные даты начала и окончания учебных периодов указывается в рабочей программе на учебный год.

2.2. Условия реализации программы

Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет должен быть оснащен персональным компьютером с доступом в интернет, мультимедийным проектором с экраном.

Проведение практических занятий на местности должно происходить на стадионе, в парке или в лесу.

Перечень необходимого оборудования и снаряжения:

- Персональный компьютер;
- Проектор;
- Экран;
- Географическая карта Урала;
- Карты топографические учебные;
- Спортивные карты местности;
- Компасы;

- Курвиметр;
- Условные знаки карт;
- Учебные плакаты;
- Секундомер;
- Часы;
- Палатки;
- Туристские коврики;
- Рюкзаки;
- Тенты;
- Костровое оборудование: котлы, тросик;
- Рукавицы костровые (брезентовые);
- Лопата саперная в чехле;
- Пила походная;
- Топор в чехле;
- Аптечка медицинская в упаковке;
- Ремонтный набор;
- Навигатор;
- Рулетка 15–20 м;
- Лента мерная;
- Фотоаппарат;
- Бинокль;
- Термометр наружный;
- Вербки основные;
- Вербки вспомогательные;
- Репшнур;
- Карабины;
- Страховочные системы;
- Каски;
- Жумары;
- Рукавицы;
- Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- Скакалки;
- Канцелярские принадлежности.

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося:

- Рюкзак для туристских походов;
- Коврик туристский;
- Спальный мешок;
- Накидка от дождя;
- Фонарик;
- 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;
- Перчатки рабочие;
- Носки шерстяные;
- Сидушка походная;
- Индивидуальный медицинский пакет.

Информационное обеспечение:

- Учебные фильмы;
- Презентации.

2.3. Методические материалы

Программа предусматривает применение различных методов и приемов, что позволяет сделать обучение эффективным и интересным:

- сенсорного восприятия (лекции, просмотр видеофильмов);
- практические (походы выходного дня, сбор природного материала, эксперименты, участие в соревнованиях, конкурсах, слётах);
- коммуникативные (круглые столы, дискуссии, беседы, деловые и ролевые игры, тренинги);
- комбинированные (самостоятельная работа учащихся, экскурсии, творческие задания, исследовательская работа, и др.);
- проблемный (создание на занятии проблемной ситуации).

В соответствии с возрастом применяются разнообразные формы деятельности: беседа, игра, практическая работа, эксперимент, наблюдение, экскурсии, походы, экспедиции, тренинги, соревнования, и др.

Итогом проведения лабораторных или практических работ являются отчеты с выводами, построение диаграмм, создание презентаций, видеороликов, фотоальбомов, проектов, дневники наблюдений, отзывы и эссе, посты в интернете и социальных сетях.

Программа способствует раскрытию коммуникативных способностей обучающихся, формирует необходимые качества и навыки.

Программа обеспечена раздаточным материалом и дидактическим материалов числе которых:

- альбомы и книги по достопримечательностям различных природных территорий Урала.
- раздаточный материал для мастер-классов и тренингов
- карточки с изображением минералов и горных пород, коллекции;
- настенная наглядность – плакаты с информацией по туризму,
- географическая карта мира,
- фотоальбомы, буклеты и др.

Общая методика работы по данной программе включает (с учетом всех половозрастных, индивидуальных и физических, психических особенностей обучающихся) работу по туристско - краеведческому направлению и формированию основных компетенций: исследовательских, коммуникативных

по повышению знаний о родной природе и в области краеведения, в частности. В качестве педагогических методик можно указать: игровые, информационные, проектные, комплексные, групповые, индивидуальные, метод наставничества и т.д. Для эффективной реализации педагогического процесса и реализации данной дополнительной программы активно используются следующие педагогические технологии:

- информационные технологии (обучающиеся учатся искать информацию на просторах Интернета, в виртуальных библиотеках и любых других цифровых ресурсах, учатся обрабатывать ее, строить собственные информационные платформы, создавать свои информационные блоки, писать статьи, посты и т.д.);

- медиатехнологии (обучение созданию мультимедиа-альбомов, фильмов, клипов, каталогов, презентаций и т.д., которые станут дополнением и приложением к исследовательским проектам обучающихся);

- походно-экспедиционные технологии – обучающиеся по программе каждый блок или отдельную тему закрепляют практически. Это подразумевает большое количество выходов на экскурсии, в походы в любой временной период.

- коммуникативные технологии – это научение общению обучающихся друг с другом, с младшими участниками образовательного процесса и старшими. Умение представлять свои работы и отстаивать свое мнение на конкурсах, дебатах. Здесь важны тренинги по ораторскому мастерству и риторике, элементы которых используются в программе.

- здоровьесберегающие технологии - у обучающихся формируются навыки здорового образа жизни. Это приобщение детей к ЗОЖ, повышение динамики здоровья.

Также, активно применяются и другие технологии: группового обучения, индивидуального обучения, игровые технологии, личностно – ориентированные технологии; тренинговые технологии; коучинг; технология проблемного обучения; технология наставничества и др.

Принципы туристско-краеведческого воспитания и образования:

- а. Принцип научности – включение в содержание основных понятий, взаимосвязь и единство человека и природы, системность обучения и воспитания;
- б. Принцип демократичности – достигается не только тем, что общеобразовательное учреждение определяет вариант ее реализации, но и тем, что педагог самостоятельно избирает пути достижения планируемого программой результата деятельности;
- в. Принцип практической направленности - практическая направленность реализуется за счет введения в каждый блок практических занятий, экскурсий, творческих заданий.
- г. Принцип гуманизации – достигается за счет ведения краеведческого материала, который используется для углубленного изучения смежных предметов, позволяет сделать основные сведения ярче, ближе и интереснее, способствует

эффективному формированию ценностных ориентаций, развитию интереса и уважения к истории своего народа, своего края.

В соответствии с возрастом применяются разнообразные формы деятельности: беседа, игра, практическая работа, эксперимент, наблюдение, экскурсии, походы, экспедиции, тренинги, соревнования, защита исследовательских работ, мини-конференция, консультация и др.

Одним из итогов реализации программы являются отчеты о походах с выводами, построение диаграмм, создание презентаций, видеороликов, фотоальбомов, проектов, «Дневники туриста», посты в интернете и социальных сетях.

2.4. Формы аттестации и оценочные материалы

В течение учебного года для определения результатов обучения в рамках учебных часов проводятся предварительные, промежуточные и итоговая аттестации в форме однодневных, многодневных туристических мероприятиях – поход, слет, соревнования, туристский лагерь, сборы, а также опросы, тестирования, наблюдение с целью выявления ошибок в технике и тактике профильной туристской подготовки и своевременную их коррекцию.

После каждого изучения блока проводится итоговое занятие, поход (см. тематическое планирование), которое позволяет выявить уровень знаний по пройденному блоку программы. Результаты фиксируются в личном «Дневнике туриста». Ребенок и родитель видят динамику достижений, при желании ребенок может улучшить свой результат, сдав еще раз зачёт по проблемной теме.

В конце 1 полугодия и учебного года диагностика учащихся осуществляется по двум показателям:

1. Теоретическая подготовка (знания по темам программы)

- **Устный опрос** проводится с целью выявления предметных знаний в начале учебного года, а также в течение года по темам программы.
- **Тестирование** проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по предметным знаниям программы.

2. Практическая подготовка

- **Наблюдение** осуществляется в течение всего года с целью выявления личностных, метапредметных качеств каждого ребёнка.
- **Выезд в многодневный, степенной, категорийный поход** – проводится в летний период с целью подведения итогов по пройденному курсу программы.

Оценочные материалы

Уровень и критерии оценки теоретической подготовки учащихся:

- **Низкий уровень (1 балл)** - ребёнок не справляется с тестом, т.е. правильных ответов не более чем 1-2 вопросов теста, его объём знаний по программе менее чем $\frac{1}{2}$;
- **Средний уровень (2 балла)** - ребёнок ответил на 3-4 вопроса, его объём знаний по программе составляет более $\frac{1}{2}$.
- **Высокий уровень (3 балла)** - ребёнок справился с тестом, ответил на 5-6 вопросов – освоен практически весь объём знаний по программе.

Уровень и критерии оценки практической подготовки учащихся:

- **Низкий уровень (1 балл)** - ребёнок не может самостоятельно провести организацию привала и разбивание бивака, т.к. не может объяснить содержание и правила жизни в лагере или совсем отказывается от деятельности;
- **Средний уровень (2 балла)** - ребёнок самостоятельно устраивает привал и разбивает бивак, используя алгоритм разбивки лагеря и помощь педагога, так как затрудняется в объяснениях содержания и правил лагеря;
- **Высокий уровень (3 балла)** - ребёнок без замечания, без помощи педагога самостоятельно устраивает привал и разбивает бивак, используя алгоритм разбивки лагеря, вовлекая всех ребят в деятельность.

2.5. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983
3. Алешин В.М., Серебrenников А.В. Туристская топография. - М.: Профиздат, 1985.
4. Здесь каждым именем горжусь.../ Сост. Е.А.Ишунина. - Красноуральск - Екатеринбург: ООО ИПК «Лазурь». - 2011.-223 с.
5. Команда молодости нашей. Спортивная летопись Красноуральска.-Н. Тагил: «Медиа-Принт», 2007.-128 с.
6. Красноуральск. Три четверти века. /М.К.Кононова, Л.И.Мурзина, Н.М.Стукова, М.С.Посадова, И.П.Курчев, Н.С.Мурашкина, Е.В.Игнатьева; под ред. М.К.Кононовой. - Н.Тагил.: Издательский дом «Медиа-Принт», 2006.-232 с.
7. Красноуральск – 85 лет истории / Рук. проекта Я.А. Масликова; вёрстка и дизайн Д.М.Джумаев. - [Красноуральск], [2016]. -144 с.
8. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. - Москва, «Физкультура и спорт», 1990.
9. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1997.
10. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985.
11. Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Один на один с природой. - Краснодар: Советская Кубань, 2001 г
12. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
13. Колисниченко С.В. Яшмовый пояс Южного Урала: энциклопедия уральского камня Издательство: Санарка, 2007.
14. Корецкая Т.Л. История Урала в рассказах для детей: книга для чтения Издательство: Край Ра, 2013
15. Ленковская Е.Э. Сокровища Рифейских гор: о традиционных уральских художествах - детям и взрослым Издательство: Генри Пушель, 2014
16. Лузин Л.Н. Планета Южный Урал: живая энциклопедия народов Челябинской области Издательство: Авто Граф, 2012.
17. Л. Д. Назаренко «Оздоровительные основы физических упражнений» Серия: "Библиотека учителя физической культуры" Издательство: "Владос" (2003) - 240 стр.
18. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. - М.: ВЛАДОС, 2000.
19. Мастера изумрудного края: уральские сказы и легенды Издательство: Аркаим, 2010.
20. Самойленко А.А. Детско-юношеский туризм. Учебное пособие. - Краснодар, 2016 г.
21. Уральская историческая энциклопедия Год: 2000 Автор: Коллектив Издательство: Екатеринбург Академкнига

22. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
23. Энциклопедия физической культуры ребенка А. Щербак, (кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования») г. Ярославль
24. Ю. С. Константинов, Л.П. Слесарева Туристско-краеведческая деятельность в школе. - Москва, 2011 г.

Список литературы для обучающихся

1. Алексеев А.А. Горнообразование и горный рельеф. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. - М.: Профиздат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
5. Баленко С.В. Учебник выживания. М.: ЭКСМО «Яуза», 2005.
6. Борман А. Грани риска. – М.: ФиС, 1978.
7. Волович В.Г. Академия выживания. М.: «Толк», «Технополиус», 1996.
8. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М., «Знание», 1990.
9. Гастюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. – М., «Зеркало», 1995.
10. Дрогов И.А. Программа «Юные туристы-спасатели». – М., ЦДЮТК, 2001 г.
11. Коннова Л.А. Азбука спасения. – Спб, 1996.
12. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М., ЦДЮТиК, 2003.
13. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.: ЦДЮТиК, 2002.
14. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТиК, 2002.
15. Константинов Ю.С. Программа «Туристы Проводники» - М.: ЦДЮТиК, 2000.
16. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1997.
17. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
18. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
19. Логинов Л.М., Озеров А.Г. Кладовые природы. – М.: ЦДЮТиК, 2000.
20. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
21. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М.: «Владос», 2000.

22. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. - М.: «Владос», 2000.
23. Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. – М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
24. Нурима В. Спортивное ориентирование. – М.: ФСО РФ, 1997.
25. Организация и проведение спасательных работ силами туристской группы. – М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
26. Основы медицинских знаний. – Учебное пособие для 10-11 кл. - М.: Образование, 1997.
27. Отуотер М. Охотники за лавинами. – М.: «Мир», 1980.
28. Рыжавский Г.Я. Биваки. – М.: ЦДЮТ., 1995.
29. Самыгин О.П., Столяренко Л.Д., Турчина Н.Ю., Шевченко В.А. Школа выживания (обеспечение безопасности жизнедеятельности). – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.
30. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста. – М., ЦРИБ «Турист», 1980.
31. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. – М.: ФиС, 1998.
32. Стуков Г.А. Применение авиации при проведении поисково-спасательных работ. М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
33. Уховский Ф.С. Урок ориентирования. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. Физическая подготовка туристов. - М.6 ЦРИБ «Турист», 1995.
34. Цвилюк Г. Школа безопасности, или, как вести себя в чрезвычайных ситуациях. – М.: Образование, 1997.
35. Шибаев А.В. Переправа. Программированные задания. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
36. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
37. Шибаев А.В. В горах. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
38. Шимановский В.Ф., Стуков Г.А. Разбор несчастных случаев в туризме: методические рекомендации. - М.6 ЦРИБ «Турист», 1993.
39. Школа альпинизма. - М.: ФиС, 1989.
40. Штюмер Ю.А. Общественно-полезная работа самостоятельных туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
41. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
42. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М.: ФиС, 1983.