

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 89»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 89»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 89»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 89»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 89»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 89»

Платежи: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 89"
О/О: С/П, С/Псковская область, 375007-ул. Строителей, д.39, Лч, Северск, Т-Директор, С/Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 89"
ОГРН-102701587074, ОГРН-3336485671, ИНН ЮЮ-7024018834, ИНН-702402873449,
E-mail: mbo89@yandex.ru, 707070 г. Ч. Елена Валентиновна,
С.ч.Минина, С/Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 89"
Основание: Я являюсь автором этого документа
Место подписания: _____
Дата: 2023.08.28 15:12:41 n8700
Файл: Резолют. Версия: 10.1.0

УТВЕРЖДАЮ

Е.В.Минина

директор МБОУ «СОШ №89»
приказ № 71/4 от 14.07.2023 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
туристско-краеведческой направленности
С нами - в поход!**

Возраст учащихся: 12 – 18 лет (6-11 класс)

Срок реализации программы: 1 год

Автор:

педагог дополнительного образования,
учитель ОБЖ
заместитель директора по ПВ
Монич А.Е.

ЗАТО Северск – 2023 г.

Содержание.

№	Содержание	страница
1.	Пояснительная записка	3
2.	Актуальность	4-6
3.	Учебный план	6-8
4.	Содержание	8-12
5.	Планируемые результаты	13
6.	Формы аттестации	13
7.	Оценочные материалы	14
8.	Воспитательная компонента	14
9.	Материально-технические условия	15
10.	Информационные ресурсы и литература	15-17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа «С нами в поход».

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно – правовыми актами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Краткосрочная, имеет туристско-краеведческую направленность, предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей для прохождения с детьми курса ознакомительного обучения туристической деятельности.

Программа рассчитана на учащихся с 6-го по 11-й классы. Возможно обучение детей с ограниченными возможностями здоровья (ТНР). Это дети с неустойчивостью внимания, снижением объёма, ограниченными возможностями его распределения; нарушениями восприятия снижения вербальной памяти и продуктивности запоминания; нарушением мелкой, общей, мимической, артикуляционной моторики; эмоционально-волевой незрелостью; низкой познавательной активностью; недостаточной регуляцией познавательной деятельности.

Формы и режим занятий

Формы занятий: теоретические и практические на местности, практически-аудиторные. Режим занятий: 3 часа неделю.

Сроки реализации:

Программа рассчитана на 1 учебный год, 102 часа обучения — по 3 часа в неделю. Время занятий на местности определяется исходя из погодных условий.

Разнообразные формы и методы позволяют вовлечь в процесс реализации программы широкий круг учащихся и учителей. Это позволяет создать своеобразную и благоприятную атмосферу общения, воспитания, коммуникативных связей и отношений.

Формы организации образовательного процесса (групповые).

Формы деятельности туристского кружка:

- практические и теоретические занятия по общей физической подготовке, начальной туристской подготовке и основам безопасности жизнедеятельности;
- организация походов выходного дня, слётов;
- организация вечеров, встреч с путешественниками, представителями культуры и науки города, лекции, просмотр видеофильмов;
- практические занятия в помещениях и на местности;
- конференции, викторины, спортивные эстафеты.

Виды занятий (лекции, практические и семинарские занятия, мастер-классы, мастерские, выездные тематические занятия, выполнение самостоятельной работы, творческие отчеты, соревнования и другие виды учебных занятий и учебных работ) и режим занятий (1 раз в неделю, по субботам, 3 часа, выходы на природу каждый месяц);

Программа примерная, разработана с учетом практического опыта педагогов дополнительного образования и специалистов, работающих в образовательной организации туристско-краеведческой направленности, и специалистов, деятельность которых связана с развитием спортивного ориентирования и ориентирования на местности в Российской Федерации.

. Программа для детей по туристско-краеведческой направленности разработана в рамках организационно-методического сопровождения решения задачи по созданию новых мест дополнительного образования в соответствии с федеральным проектом «Успех каждого ребенка».

2. АКТУАЛЬНОСТЬ.

Особенностью современных школьников является то, что они в большинстве своем имеют слабые понятия о туристско-краеведческой деятельности и о роли умения ориентироваться на незнакомой местности для безопасного нахождения в природной среде. Обучение по данной краткосрочной программе позволит детям устранить этот недостаток. За короткий период обучения дети получают начальные знания и умения по ориентированию на местности.

В последнее время все большее внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни. Одной из составляющей этой работы и является туристско-краеведческая деятельность. Туризм служит важным средством гармоничного развития, укрепления здоровья, воспитания современного человека, прививает интерес к познанию нового, формирует практические умения и навыки. Умение ориентироваться необходимо при совершении туристских походов, на соревнованиях, во время службы в армии и при выживании в условиях природной среды.

Туристский клуб «Горизонт» школы № 89 основан в сентябре 1964 году на базе средней школы № 89 города Томска -7.

Основным содержанием работы клуба является:

воспитательная и спортивная работа с подрастающим поколением;

приобщение к здоровому образу жизни,

бережное отношение к родной природе и художественное восприятие окружающего мира.

Клуб имеет эмблему и флаг, а также девиз: «С нами – в поход!»

С 2003 года ежегодно турклуб проводит школьный слёт, посвященный памяти руководителя туристского клуба «Горизонт» В.Г. Короткевича (сентябрь, 3 неделя) Слет В.Г. Короткевича.

Обучают понятиям о туристско-краеведческой деятельности и о роли умения ориентироваться на незнакомой местности для безопасного нахождения в природной среде. Обучение по данной краткосрочной программе позволит детям устранить этот недостаток. За короткий период обучения дети получают начальные знания и умения по ориентированию на местности.

В последнее время все большее внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни. Одной из составляющей этой работы и является туристско-краеведческая деятельность. Туризм служит важным средством гармоничного развития, укрепления здоровья, воспитания современного человека, прививает интерес к познанию нового, формирует практические умения и навыки.

Цель программы: Создание условий для физического и социально-психологического развития воспитанников через обучение спортивными видами туризма.

Задачи:

1. Обучающие:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

2. Воспитывающие:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

3. Развивающие:

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);

Ожидаемые результаты:

В результате прохождения программы, обучающиеся будут иметь представление:

- об истории развития туризма;
- о классификации туризма;
- о месте туризма в современном российском обществе;
- об уровне развития спортивного туризма в России;
- об особенностях физической подготовки туристов различной направленности;
- о подстерегающих опасностях, травмах и заболеваниях, обусловленных неправильным действием туристов.

Обучающиеся узнают:

- историю становления и развития района, своего населенного пункта в контексте основных исторических событий, его традициях и культуре;
- замечательных людей своего населенного пункта, района;
- особенности природных условий родного края, природу, животный, растительный мир, знать основы краеведческой подготовки;
- основы техники и тактики лыжного и пешеходного туризма;
- основы технических и тактических приемов спортивного ориентирования;
- способы развития основных физических качеств необходимых туристу (сила, выносливость, быстрота), функциональные возможности своего организма;
- основные правила поведения в лесу (походе);
- как приготовить пищу с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы);
- технику безопасности при проведении похода, на биваке, при движении на маршруте, при заготовке дров, разведении и работе у костра;
- как вести себя в экстремальной ситуации, опасности, травмы и заболевания, связанные с неблагоприятными метеорологическими условиями, с дикими животными и ядовитыми растениями, насекомыми;
- сигналы бедствий, правила и приемы транспортировки пострадавшего;
- узлы, уметь их вязать и знать их назначение, уметь правильно применять их на практике;
- условные топографические знаки спортивных карт;
- приемы ориентирования карты, способы определения точки стояния;
- рельеф местности и его изображение на спортивных картах;
- правила упаковки и транспортировки продуктов в походе;
- типы, виды костров и их назначение;
- туристические песни, игры;
- правила проведения соревнований по туризму;
- основы гигиены туриста.

Обучающиеся научатся:

- определять географическое положение, границы района, называть и показывать формы рельефа;
- проводить краеведческие исследовательские и поисковые работы по заданным темам;
- готовить личное, групповое снаряжение в зависимости от сезона, правильно подогнать и уложить рюкзак;
- ориентироваться на местности без карты (с картой, с компасом и без компаса), читать топографическую карту;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия, преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесную переправу, переправу по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;
- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки;
- выбрать место для привала, оборудовать его простейшими укрытиями от дождя (на случай ночлега под открытым небом);

- комплектовать походную аптечку, применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке по назначению;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь;
- изготавливать туристские самоделки, снаряжение;
- пользоваться топографическими и спортивными картами, читать карты;
- пользоваться компасом, двигаться по азимуту, определять расстояние на местности;
- определять погоду по местным признакам;
- готовить пищу на костре;
- правильно подобрать продукты питания для похода в зависимости от их калорийности и сложности похода;
- составлять меню на каждый день похода;
- заполнять маршрутную книжку на поход, вести дневник похода;
- оформлять памятки, коллажи, листовки, газеты, буклеты, презентации и т. д.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- разведению костра в любую погоду;
- установке палатки в любых условиях;
- оказанию первой медицинской помощи при несчастных случаях и перевязки при несложных ранениях;
- безопасному обращению с туристским снаряжением, специальными приспособлениями;
- самостоятельно организовать туристский бивак.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п./п.	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
I. Введение в туризм.					
1.1	Вводное занятие.	1	1	-	наблюдение
1.2	Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	наблюдение
1.3	Школьный туристский клуб «Горизонт» (обычаи, традиции), просмотр фильмов	1	1		наблюдение
Итого:		3	3	-	
II. Основы пешеходного туризма.					
2.1	Туристские возможности родного края, природа и его история.	1	1	-	тестирование
2.2	Особенности пешеходного туризма.	1	1	-	тестирование
2.3	Туристское снаряжение. Рюкзаки.	3	1	2	тестирование
2.4	Бивуак. Привалы и ночлеги.	4	2	2	тестирование
2.5	Гигиена туриста. Медицинская подготовка туриста.	3	1	2	тестирование
2.6	Организация и подготовка пешеходного похода.	2	1	1	зачет
2.7	Питание в туристском походе.	2	1	1	тестирование
2.8	Ориентирование на местности. Топография.	9	3	6	тестирование
2.9	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.	14	3	11	тестирование
2.10	Подготовка к походу выходного дня.	1	-	1	зачет
2.11	Поход в окрестности Северска, Томска	6	-	6	поход
2.12	Техника безопасности при проведении похода.	1	1	-	тестирование

2.13	Подведение итогов похода. Составление отчетности. Чаепитие (фото- видео просмотр)	2	-	2	Подведение итогов, фото – видео отчет, чаепитие
Итого:		49	15	34	
III. Основы лыжного туризма					
3.1	Особенности лыжного туризма.	1	1	-	тестирование
3.2	Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста- лыжника.	14	4	10	тестирование
3.3	Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы.	2	1	1	тестирование
3.4	Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления.	7	2	5	тестирование
3.5	Топография и ориентирование на местности.	8	3	5	тестирование
3.6	Снаряжение.	1	-	1	тестирование
3.7	Питание.	1	-	1	тестирование
3.8	Привалы в полевых условиях, костры.	2	1	1	тестирование
3.9	Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь.	2	1	1	тестирование
3.10	Организация и подготовка лыжного похода.	2	1	1	зачет
3.11	Техника безопасности при проведении похода.	1	1	-	тестирование
3.12	Подготовка к походу выходного дня.	2	1	1	зачет
3.13	Лыжный поход выходного дня.	6	-	6	поход
3.14	Подведение итогов похода выходного дня. Составление отчетности. Чаепитие (просмотр фото –видео)	1	-	1	Подведение итогов, фото – видео отчет, чаепитие
Итого:		50	16	34	
Всего:		102	34	68	

Мероприятие: Слет туристский школьный (сентябрь)

Район: река Киргизка

Кол-во участников: 150-300 чел.

Сроки: 1 день

Цель: проверить на практике знания по начальной туристической подготовке и умение работать в команде, воспитание бережного отношения к природе, интерес к здоровому образу жизни. «Полоса препятствия», игры.

Количество часов: 6 часов.

➤ Мероприятие: Городской туристский слет (сентябрь – октябрь)

Район: Сосновское КПП

Кол-во участников: 25 чел.

Цель: проверить на практике знания по начальной туристической подготовке и умение работать в команде, воспитание бережного отношения к природе, приобщение к миру самодетельной туристской песни, развитие творческой самостоятельности.

Количество часов: 30 часов

➤ Мероприятие: Зимняя Горная Шория (март)

Вид туризма: Лыжный

Район: Горная Шория

Кол-во участников: 10-12 чел.

Цель: подготовить команду клуба для успешного проведения похода на зимние каникулы, а также для проверки специального зимнего снаряжения, умение им пользоваться и применять в соответствующих условиях.

Количество часов: 7 дней по 24 часа.

➤ **Мероприятие: Походы выходного дня (осень, зима, весна, лето)**

Категория похода: нет

Вид туризма: Пеший, Лыжный.

Район: Каток СеверСК, Таловские чаши, Лыжная база «Янтарь»

Кол-во участников: 15-20 чел.

Сроки: 1 день

Количество часов: 4-5

Цель: отработка на практике в осенних, зимних, весенних условиях знаний по начальной туристской подготовки; закрепление умений и навыков, способствующих выживанию в различных ситуациях; расширение познавательной деятельности; воспитание бережного отношения к природе; интерес к здоровому образу жизни.

➤ **Мероприятие: Сплав по реке Томь (июнь)**

Район: Кемеровская область

Кол-во участников: 10-16 человек

Сроки: 3 дня по 24 часа

Цель: популяризация водного туризма как средство активного образа жизни, оздоровления, общения с природой и расширение кругозора, формирование потребности к рациональному использованию возможностей активного отдыха.

Количество часов: 72 часа

➤ **Мероприятие: Сплав по реке Кия (июль или август)**

Район: Кемеровская область

Кол-во участников: 8-18 человек

Сроки: 10 дней по 24 часа

Цель: популяризация водного туризма как средство активного образа жизни, оздоровления, общения с природой и расширение кругозора, формирование потребности к рациональному использованию возможностей активного отдыха.

Количество часов: 240 часов

➤ **Мероприятие: «День Здоровья» (сентябрь) с детьми реабилитационного центра**

Район: река Киргизка

Кол-во участников: 20 детей центра и 25 учащихся (сопровождающие волонтеры), 5 педагогов

Сроки: 1 день

Цель: популяризация туризма как средство активного образа жизни, оздоровления, общения с учащимися, формирование потребности к рациональному использованию возможностей активного отдыха. (игры, конкурсы, танцы).

Количество часов: 3 часа

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Введение в туризм.

1.1 Вводное занятие (1 час). Информация о работе кружка, цели, задачи, содержание работы. Организация занятий. Законы туристов. Анкетирование. Требования к участникам и руководителю, права и обязанности.

1.2. Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности (1 час). Беседа о туризме, значении туризма для человека. Виды туризма, законы туристов. Место туризма в Российской системе физического воспитания. Традиции Российского туризма. Значение туризма для укрепления здоровья и физического развития, воспитание волевых и моральных качеств. Нравственное и эстетическое воспитание средствами туризма и экскурсий. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

1.3 Школьный туристский клуб «Горизонт» (обычай, традиции), просмотр фильмов- (1 час)

II. Основы пешеходного туризма.

2.1. Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе (3 часа). Климат, растительность, животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Закон

об охране природы. Охрана природы, памятников истории и культуры во время походов и путешествий. Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения. Что такое общественно полезная работа туристов, формы работы в походах.

Практические занятия. Знакомство с картой области, района. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческой викторины «Наш край».

2.2. Особенности пешеходного туризма (1 час). Общая характеристика пешеходного туризма. Возможность посещения обширных районов страны, познание Родины, развитие физических качеств туристов, организация активного отдыха. Особенности пешеходных походов в различных географических районах.

2.3. Туристское снаряжение. Рюкзаки (3 часа). Групповое и личное снаряжение. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Одежда и обувь для летнего похода. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, половник. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе. Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения. Ремонтный набор, аптечка. Типы рюкзаков. Преимущества и недостатки различных рюкзаков. Правила укладки рюкзаков.

Практические занятия. Выполнение тестовых заданий, туристские эстафеты. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Проведение игры «Что взять с собой в поход». Уход за снаряжением, его ремонт.

2.4. Бивуак. Привалы и ночлеги (4 часа). Назначение привалов, периодичность и продолжительность привалов в зависимости от условий перехода. Требования к местам привалов и ночлегов, их безопасность. Устройство ночлега в полевых условиях: выбор места, планировка лагеря, распределение работы. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Типы костров и их назначение. Правила разведения костра. Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов. Варка пищи, сушка одежды и обуви. Дежурство. Снятие лагеря. Санитарные правила. Противопожарные меры. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Охрана природы на местах привалов и ночлегов. Нормы поведения туристов в населенных пунктах. Организация ночлегов в помещении. Игры в пути и на привале. Туристическая песня.

Практические занятия. Организация бивака в полевых условиях. Установка и снятие палатки. Обучение пользованию топором, пилой лопатой, ремонтным инструментом. Техника разведения костра. Разучивание игр. Разучивание и исполнение туристических песен.

2.5. Гигиена туриста. Медицинская подготовка (3 часа). Личная гигиена туриста. Уход за ногами и обувью в походе. Питьевой режим, гигиена и режим питания. Значение систематического медицинского осмотра. Самоконтроль в походе. Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов. Первая (доврачебная) помощь в походе: при ожоге, повреждении кожного покрова, кровотечении, растяжении связок, вывихе, переломе, отравлении, тепловом и солнечном ударе. Наложение повязок, искусственное дыхание, транспортировка заболевшего. Примерный состав медицинской аптечки для похода выходного дня.

Практические занятия. Формирование медицинской аптечки на поход выходного дня. Приёмы транспортировки пострадавшего, транспортировка пострадавшего. Оказание первой доврачебной помощи, перевязки при несложном ранении.

2.6. Организация и подготовка пешеходного похода (2 часа). Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Принципы подбора группы. Распределение обязанностей. Подбор материала о районе похода. Смета похода. Проверка готовности группы к походу на местности. Сообщения о прохождении маршрута. Порядок движения на маршруте. Режим дня. Права и обязанности руководителя и участников похода. Ведение дневниковых записей. Фотографирование в походе.

Практические занятия. Составление плана подготовки похода. Разработка и изучение маршрута похода. Составление сметы похода. Подготовка группового и специального снаряжения.

2.7. Питание в туристском походе (2 часа). Значение правильной организации питания. Калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для похода. Требования к продовольствию. Составление меню и раскладок. Упаковка и транспортировка продуктов. Режим питания в походе. Приготовление пищи в походных условиях. Санитарные требования. Учет расхода продуктов питания. Водно-солевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Подбор продуктов питания для похода выходного дня. Приготовление пищи на костре. Режим питания в походе. Костровые принадлежности для приготовления пищи. Два варианта организации питания в походе выходного дня: бутерброды, приготовление горячих блюд.

Практические занятия. Составление меню на поход выходного дня. Закупка, фасовка, транспортировка продуктов питания. Составление меню и раскладки с учетом калорийности. Опыты по очистке воды. Кипячение, марганцовка, активированный уголь и т.д.

2.8. Ориентирование на местности. Топография (9 часов). Типы компасов. Устройство компаса и его применение. Правила обращения с компасом. Понятие о магнитном склонении. Азимут и движение по нему. Ориентир, что может служить ориентиром. Обратный азимут. Ориентация на местности по карте, компасу и местным предметам. Определение сторон горизонта по местным предметам, часам и солнцу. Для чего в походе необходимо измерять расстояния. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг. Глазомер. Визирование. Прямые и обратные засечки. Значение топографии и ориентирования для туристов. Краткие сведения о спортивном ориентировании, виды и правила соревнований. Виды карт, используемых туристами, их характеристика. Основные сведения о карте, условные обозначения. Обращение с картой в походе, чтение карты: ориентация, определение масштаба, измерение расстояний, составление схемы маршрута. Топографическая подготовка. Роль топографических знаков на плане и карте. Условные знаки, группы знаков, цвет, формы и размеры знаков. Зарисовка топографических знаков по группам. Объяснение знаков и незнакомых местных предметов.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, нахождение предмета по азимуту. Движение по азимуту, измерение азимутов различных направлений на местности и расстоянии. Измерение своего среднего шага. Упражнение на глазомерную оценку азимута. Тренировка глазомера. Упражнение на смешанное ориентирование без применения компаса. Чтение карты, упражнения по определению масштаба, измерение расстояний по карте. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов). Зарисовка топографических знаков. Оповознавание знаков на карте. Учебные тренировки в движении по азимуту, глазомеру. Учебные соревнования по прохождению азимутальных маршрутов.

2.9. Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы (14 часов). Техника передвижения и преодоления естественных препятствий. Характеристика естественных препятствий, встречающихся в пешеходном путешествии. Техника движения в различных условиях. Организация переправ через водные преграды. Переправа по клади и в брод. Основные правила движения группы. Темп и режим движения. Движения по дорогам, тропе, болоту, по лесу без дорог и троп, движения на подъемах и спусках, движения в темноте. Значение физической подготовки для туриста. Основные физические и морально-волевые качества необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота). Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка, упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног, беговые тренировки. Узлы, их назначение.

Практические занятия. Преодоление крутых склонов, зарослей, завалов. Переправа по клади и в брод. Подъем по склону его траверс; преодоление канавы с использованием подвесной веревки ("маятник"); шеста; преодоление завала. Отработка движения колонной, по дорогам, тропам, пересеченной местности (кочки, паутина). Эстафеты, подвижные игры на воздухе, в спортивном зале. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, кроссовая, силовая подготовка. Спортивные игры. Вязка туристских узлов (прямой, булинь, схватывающий). Работа с веревками. Работа с карабинами.

2.10. Подготовка к походу выходного дня (1 час). Определение цели и района похода, комплектование группы и распределение обязанностей. Разработка маршрута, подбор картографического материала, составление схемы и графика движения. Смета похода.

Практические занятия. Разработка маршрута, оформление маршрутных документов. Подготовка снаряжения.

2.11. Поход выходного дня (6 часов). Движение группы по карте. Преодоление естественных препятствий. Организация бивуака. Оказание помощи и транспортировка условно пострадавшего.

2.12. Техника безопасности при проведении похода выходного дня (1 час).

Дисциплина в походе и на занятии - основа безопасности. Порядок движения группы на маршруте, обязанности направляющего и замыкающего. Нормы нагрузок в походе. Особенности организации и проведения походов с детьми. Режим дня. Возможные естественные препятствия и способы их преодоления. Обеспечение безопасности в походе выходного дня. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

2.13. Подведение итогов похода. Составление отчета (1 час). Составление отчета. Обсуждение итогов похода в группе. Приведение в порядок и сдача снаряжения. Фото – виде просмотр. Чаепитие.

Практические занятия. Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад.

III. Основы лыжного туризма.

3.1. Особенности лыжного туризма (1 час). Краткие сведения из истории лыжного туризма. Значение туристических походов и путешествий, особенности лыжного туризма, его проблемы и перспективы дальнейшего развития.

3.2. Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника (14 часов). Техника движения на лыжах с рюкзаком. Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Планирование похода: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, количество, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места бивуака. Значение физической подготовки для туриста-лыжника. Воспитание выносливости, ловкости и силы. Закаливание организма. Страховка, самостраховка и меры безопасности в походе. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжным туризмом.

Практические занятия. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Походный строй, направляющий, замыкающий и их обязанности. Темп и ритм движения. Тропление лыжни. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах с рюкзаком. Постепенное увеличение нагрузок: протяженности маршрутов, скорости движения, веса рюкзака. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Остановка падением. Меры предосторожности, страховки и самостраховки.

3.3. Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы (2 часов).

Содержание краеведческой работы: сбор материалов по истории родного края, поисковая работа, наблюдения в лесу, в поле, метеонаблюдения. Ведение дневника, описание маршрута, фотографирование, зарисовки. Закон об охране природы. Правила разведения костров. Запрещение порубок зеленых деревьев.

Практические занятия. Сбор материала о ветеранах Великой Отечественной войны, ветеранах труда. Развитие наблюдательности: лес зимой, следы на снегу, птицы. Признаки резкого изменения погоды. Фотографирование, зарисовки.

3.4. Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления. Обязанности участников по обеспечению мер предосторожности (7 часов). Характеристика естественных препятствий в лыжном походе: глубокий рыхлый снег, наледи, гололед, заснеженные и обледенелые склоны, завалы в лесу и кустарниковые заросли, канавы и бугры на лыжне, сильный ветер, снегопад и др. Техника преодоления естественных препятствий и меры безопасности при их преодолении. Обязанности руководителя и участников по обеспечению мер предосторожности и самостраховки.

Практические занятия. Движение на лыжах в лесу и по пересеченной местности, по заснеженным и обледенелым склонам, способы преодоления препятствий. Меры по обеспечению безопасности, страховка, самозадержание, самостраховка.

3.5. Топография и ориентирование на местности (8 часов). Значение для туриста знания топографии и умения ориентироваться на местности. Условные основные топографические знаки и способы изображения рельефа местности. Организация и порядок движения по азимуту на открытой местности, в кустах, в лесу. Определение сторон горизонта по компасу, часам,

солнцу, Полярной звезде, местным предметам и различным признакам. Ориентирование на местности с помощью карты, чтение карты. Простейшие способы определения своего местонахождения.

Практические занятия. Определение сторон горизонта по часам. Ориентирование на местности с помощью компаса. Подготовка данных для движения по азимуту в виде таблиц, схем. Учебные тренировки на лыжах по азимуту на открытой местности, в кустах, в лесу. Контроль правильности направления. Обход препятствий. Топографический диктант.

3.6.Снаряжение (1час). Общественное снаряжение и требования к нему. Различные типы зимних палаток (материал, размеры, формы). Многоместные спальные мешки, подстилки. Костровое имущество (сетки, тросик, варочная посуда), пилы, топор, печка, подготовка их к транспортировке и переноска в рюкзаке. Ремонтный набор. Личное снаряжение и требования к нему: малый вес, хорошие теплоизоляционные свойства, не продуваемость. Подбор и способы утепления обуви. Лыжи и лыжные крепления. Подготовка лыж к походу. Одежда и обувь туриста-лыжника, умение правильно одеться. Сушка одежды и обуви, ремонт снаряжения в походе.

Практические занятия. Установка и подгонка лыжных креплений. Состав и комплектование ремонтного набора для лыжного похода.

3.7.Питание (1час). Значение правильной организации питания. Режим питания и калорийность пищи в зависимости от сложности маршрута и температурных условий. Роль белков, жиров, углеводов и витаминов. Примерный набор и дневная норма расхода продуктов. Расчет необходимого количества продуктов на поход. Подготовка, расфасовка и транспортировка продуктов, их учет, сохранение. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия. Составление меню на поход выходного дня. Подготовка, расфасовка продуктов.

3.8.Привалы в полевых условиях, костры (2часа). Назначение, периодичность и продолжительность привалов. Зимние обеденные привалы. Организация бивуака, выбор места для палатки и костра, распределение работ, установка палатки. Меры предосторожности при бивуачных работах, заготовка дров, варка пищи, дежурство у костра. Сушка обуви и одежды у костра. Виды костров.

Практические занятия. Организация бивуака, выбор места для палатки и костра, распределение работ, установка палатки. Устройство ветрозащитной стенки.

3.9.Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь (2часа). Соблюдение правил личной гигиены в лыжном походе. Основные травмы и их предупреждение, заболевания, их симптомы и предупреждение, лечение в походных условиях. Предупреждение обморожений и переохлаждений.

Практические занятия. Помощь при обморожениях. Обработка ран, наложение повязок и шин. Изготовление волокуши для транспортировки условно пострадавшего. Транспортировка заболевшего в зимнем походе.

3.10.Организация и подготовка лыжного похода выходного дня (2часа). Разработка маршрута, графика движения, составление сметы расходов. Комплектование группы и распределение обязанностей. Подготовка группового, личного снаряжения, организация питания в походе.

Практические занятия. Разработка маршрута. Составление сметы расходов.

3.11.Техника безопасности при проведении похода выходного дня (1час). Обеспечение безопасности в походе выходного дня основная обязанность участников и руководителя. Причины травм.

3.12.Подготовка к походу выходного дня (2часа). Определение цели, комплектование группы и распределение обязанностей. Разработка маршрута, составление схемы и графика движения. Составление сметы похода.

Практические занятия. Разработка маршрута, оформление маршрутных документов. Подготовка снаряжения.

3.13.Лыжный поход выходного дня. (6часов). Движение по маршруту. Преодоление естественных препятствий. Устройство бивуака (костер "Нодья").

3.14.Подведение итогов похода выходного дня. Составление отчетности. (1час). Оформление маршрутного листа. Оформление летописи походов. Просмотр фото-видео. Чаепитие.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ,

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- определять наиболее эффективные способы достижения результатов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками в туристической деятельности и адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

- формирование знаний о туризме и его роли в укреплении здоровья;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения в различных изменяющихся, вариативных условиях.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристического клуба «Горизонт» используются следующие виды аттестации:

- предварительная – начальное диагностирование способностей учащихся, определение исходного уровня индивидуальных способностей;
- промежуточная (текущая) – проводится в течение учебного года с целью отслеживания динамики формирования изобразительных навыков;

Аттестация по программе проходит в форме викторины, конкурса, игры, сдачи туристских нормативов, теста.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, маршрутный лист, материал тестирования, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: конкурс, слет, соревнование.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка деятельности учащихся туристического клуба «Горизонт» осуществляется по двум параметрам: оценка теоретических знаний и умений и оценка практических навыков и умений. Оценивание производится посредством методов наблюдения, бесед, тестирования и др. Результаты аттестации заносятся в диагностическую карту и отражают уровень планируемых результатов освоения программы.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества
1. Теоретические знания по основным разделам учебного плана программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	высокий уровень – освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период средний уровень – объем усвоенных знаний составляет более половины низкий уровень – овладел менее, чем половина объема знаний, предусмотренных программой
2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	высокий уровень – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием средний уровень – сочетает специальную терминологию с бытовой терминологии минимальный уровень – как правило, избегает употреблять специальные термины

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- **высокий уровень** – учащийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой, самостоятельно работает со специальным оборудованием, не испытывает особых затруднений, практические задания выполняет с элементами творчества, проводит объективный анализ результатов своей деятельности в объединении, проявляет творческий подход при выполнении заданий;
- **средний уровень** – у учащегося объем усвоенных умений и навыков достаточно высок, практические занятия выполняет с помощью педагога, задания выполняет на основе образца, может выдвинуть интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить.
- **достаточный уровень** – учащийся овладел не всем объемом знаний, умений и навыков, предусмотренных программой, испытывает серьезные затруднения при выполнении практических занятий, выполняет лишь простейшие практические задания.

8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ КОМПОНЕНТА

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в лекциях и беседах, а также тематических экскурсиях и походах. Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива; привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристического клуба «Горизонт» запланировано проведение следующих воспитательных мероприятий:

1. Туристический слет, посвященный памяти В.Г. Короткевича (до 300 человек), сентябрь;
2. Всемирный день туризма, участие в городском туристическом слете, сентябрь-октябрь (команда 12 человек);
3. Международный день инвалидов - веселые старты с учащимися из реабилитационного центра (25 человек+25 человек волонтеров)
4. Походы выходного дня -1 раз в месяц;
5. Горная Шория –лыжный поход 1-12 человек, март
6. Сплав по р. Кия – июль, 15-18 человек
7. Просмотр фото – видео материалов с походов детьми и родителями;
8. Чаепитие, вечера.

9. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.

Минимальный перечень инвентаря, необходимый для проведения массовых туристских мероприятий с детьми, оборудование и инвентарь, необходимые для реализации дополнительных образовательных программ туристско-краеведческой направленности.

1. Рюкзаки (объем не менее 80 литров);
2. Палатка туристская с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная;
3. Палатка хозяйственная;
4. Спальный мешок;
5. Коврик теплоизоляционный;
6. Тент от дождя;
7. Оборудование для приготовления пищи (примусы, газовые плиты, горелки и т.д.);
8. Комплект котелков для приготовления пищи (8, 9, 10 л);
9. Компас жидкостный (штук 10);
10. Фонарь налобный;
11. Хоба;
12. Топор туристский;
13. Пила;
14. Лопата складная;
15. Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т.п);
16. Ремонтный набор;
17. Фотоаппарат;
18. Каска туристская;

Направленность		Туристско-краеведческая			
Вид деятельности и/или иные классифицирующие программу признаки		Лыжный, водный, пеший туризм			
Наименование программы		Общеразвивающая			
Количество инфраструктурных мест		15			
№ п/п	Наименование комплекта средств обучения (оборудование, в том числе техническое, расходный материал и пр.), используемого в реализации программы	Ед. изм.	Цена	Количество создаваемых мест	Цена Итого
1	Палатка - шатер Век Тикси -12 двухслойная с стойками	1 шт.	63468-00	15	63468-00
2	Печка Век Стандарт туристическая титан	1 шт.	23577-00	15	23577-00
ИТОГО		2 шт.			87045-00

10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ И ЛИТЕРАТУРА.

Литература

1. Нормативная:

1.1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.

1.2. В.И. Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.

1.3. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.

2. Туризм:

2.1. Г.И. Долженко «История туризма в дореволюционной России и СССР». – Ростов: Издательство Ростовского университета, 1988г.

2.2. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.

2.3. Подготовка и проведение туристского похода с учащимися. - Омск: УНООО, 1989г.

2.4. Ю.С. Константинов «Туристская игротка». - М.: Владос, 2000г.

3. Топография и ориентирование. Туристская техника:

3.1. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983г.

3.2. Б.И. Огородников «Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО». – М.: Физкультура и спорт, 1983г.

3.3. А.М. Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1969г.

3.4. Н.В. Андреев «Основы топографии и картографии». - М.: Просвещение, 1972г.

4. Подготовка и проведение похода:

4.1. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.

4.2. А.Ю. Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.

4.3. А.Евтушенко «Организация, подготовка и проведение походов выходного дня». Методическая разработка, - Ставрополь, 2004г.

5. Краеведение:

5.1. И.А. Юньев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974г.

5.2. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации.- М.: Турист, 1989г.

5.3. Географическое краеведение. Региональный компонент. 6 класс. ТОИПКРО, 2006г.

6. Зелёная аптека:

6.1. Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.

6.2. Лечение лекарственными растениями в народной медицине. – Майкоп: Адыгейское книжное издательство, 1992г.

6.3. П.Е. Вавриш, Л.Ф. Горовой « Грибы в лесу и на столе». – Киев: Урожай, 1993г.

7. Медицина:

7.1. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.

Электронные образовательные ресурсы

Авторские интерактивные задания и тренировочные упражнения

https://turist.edu.yar.ru/eor/eor_topografiya.html

Видео по темам:

3. Школа безопасности. Страховочная система, спуск по верёвке. Видео урок.

<https://youtu.be/6PFINZHhZho>

4. Как использовать восьмёрку, дюльфер

<https://youtu.be/DyFzQagqnMo>

5. Спортивный туризм. Навесная переправа

<https://youtu.be/OIozzLJs7U>

6. МК ТПТ навесная переправа с сопровождением

<https://youtu.be/af3TbVwJsoQ>

7. Подъём по верёвке с помощью жумара спортивным способом

<https://youtu.be/Lrp29Trxtok>

8. Маркировка веревки

<https://www.youtube.com/watch?v=9tbayadquo&feature=youtu.be>

9. 4 способа как бухтовать веревку

https://www.youtube.com/watch?v=9_QPBdlSfeI&feature=youtu.be

10. Как бухтовать веревку, быстро и удобно

https://youtu.be/0QM_RKG3NIIs

11. Азбука спортивного туризма. Блокировка страховочной системы

<https://youtu.be/pJFnd7TLQKI>

12. Ресурс и группа В Контакте проекта «Интерактивное ориентирование»

<https://fotoorient.ru/kak-igrat/> и <https://vk.com/club114454934>

13. Приложение для изучения условных знаков ориентирования

<https://play.google.com/store/apps/details?id=net.ucoz.ogomel.osymbols&hl=ru>

14. Тесты для изучения/проверки знаний по спортивному ориентированию
<https://drive.google.com/file/d/1zGsOjOOyJsclAr9ApvHkWkTgOxHJB2QL/view>

15. Задачи на выбор вариантов движения спортсмена по дистанции спортивного ориентирования

<https://orient-murman.ru/index.php/2012-05-31-18-02-31/667>

Викторины, кроссворды

<https://yadi.sk/d/Qi9INNoJn6KzeQ>