

Управление образования администрации округа Муром
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназии №6»

ПРИНЯТО:

На заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 30 .08.2021г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор
МБОУ «Гимназия №6»
Мочалова Т.В.

30.08.2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Туризм»**

**Возраст обучающихся: 10-16 лет
Срок реализации: 2 года**

Автор-составитель:
Коротин Роман Леонидович,
учитель технологии высшей
квалификационной категории

округ Муром, 2021

Оглавление

| | |
|--|----|
| I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| 1.1. Актуальность Программы | 3 |
| 1.2. Цель и задачи Программы | 7 |
| 1.3. Категория обучающихся | 8 |
| 1.4. Срок реализации Программы | 8 |
| 1.5. Форма и режим занятий | 9 |
| 1.6. Планируемые результаты | 10 |
| 1.7. Формы аттестации обучающихся и оценочные материалы | 12 |
| II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ | 15 |
| 2.1. Учебный (тематический) план | 15 |
| 2.2. Содержание учебного (тематического) плана | 15 |
| III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | 25 |
| 3.1. Учебно-методическое обеспечение Программы | 25 |
| 3.2. Материально-технические условия реализации Программы | 28 |
| IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 34 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 35 |

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» (далее – Программа) является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и разработана в соответствии с положениями Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»; Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р); Государственной программы РФ «Развитие образования» на 2013-2020 гг. (Постановление Правительства РФ № 295 от 15.04.2014 г); Приказа Минобрнауки России № 1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»; на основании методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18 ноября 2015 года); Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Приложение 3 к САНПИН 2.4.4.3172-14).

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы - базовый

1.1. Актуальность Программы

Особенности подросткового возраста позволяют рассчитывать на высокую эффективность социально-педагогической работы в рамках организации деятельности в сфере туризма. На сегодняшний день особое внимание уделяется проблеме оптимизации межличностных отношений и достижения взаимопонимания в процессе общения в подростковом возрасте. Именно в подростковом возрасте коммуникативная деятельность является ведущей, отсутствие коммуникативных навыков существенно затрудняет внутреннее раскрытие подростка и реализацию его в учебе, среде сверстников и социуме в целом, приводит к неконструктивному общению подростка и появлению отклонений в его социализации.

Занятия туризмом в подростковом возрасте позволяют реализовать возрастные потребности: деятельность на грани экстрима, общение в малой группе, ощущение собственной значимости, исполнение своей роли в группе без которой общее дело может не состояться, укрепляет чувство уверенности, дает подростку возможность самоопределиться, приобщает к общечеловеческим ценностям – дружбе, взаимопомощи, сопереживанию и т.д. Кроме того, стремление подростков к познанию себя и окружающей среды является мощной профилактической мерой, альтернативой неблагополучных компаний.

Новизна Программы заключается в ее интегративном характере. С одной стороны, это возможность варьировать виды туризма (пеший, водный, велосипедный, экспедиционный, поисково-исследовательский), степень и категорию сложности в зависимости от возраста и опыта участников, с другой стороны – это использование образовательного потенциала туризма (практическая разработка туристических маршрутов своего населенного пункта,

района, региона, выбора темы и направления исследований), а также участие в спортивных соревнованиях.

Педагогическая целесообразность

В ходе реализации Программы, помимо физического, этического, интеллектуального и креативного развития детей, происходит развитие межпредметных связей по общеобразовательным предметам: география, краеведение, история, биология, физика, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, экология. В условиях туристско-краеведческой деятельности моделируются практические жизненные ситуации, в которых возникает необходимость применения знаний, полученных в рамках школьных общеобразовательных программ. Обучающиеся так же приобретают практические навыки оказания первой доврачебной помощи, выживания в экстремальных ситуациях, у них повышается уровень психологической защищенности от внешней агрессивной социальной среды, развивается коммуникабельность.

В рамках данной Программы используются различные формы социально-педагогической работы с подростками, в том числе для обучающихся, требующих особого педагогического внимания такие, как:

- *организация социальной среды* – создание негативного общественного мнения по отношению к отклоняющемуся поведению. Данная форма работы основывается в первую очередь на личном примере руководителя, его установках на здоровый образ жизни, трезвость;
- *информирование* – проведение лекций, бесед;
- *активное обучение социально-важным навыкам* – организация групповых тренингов в ходе проведения экскурсий и походов, взаимодействие с внешними организациями (социальными партнёрами);
- *организация активной деятельности* – познание (путешествия), испытание себя (походы, спорт), значимое общение, творчество, деятельность (в том числе профессиональная, духовная, благотворительная);
- *организация здорового образа жизни* – здоровое питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, общение с природой;
- *активизация личностных ресурсов* – активное занятие спортом, творческое самовыражение.

Вторая основополагающая составляющая данной Программы – это создание социальной среды для реализации индивидуальных потребностей подростка:

- в самопознании (проявлении интереса к саморефлексии);
- в самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств, а также предъявлении их окружающим);
- в самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам).

Программа направлена на поддержку интереса обучающихся, желания испытать все самим, на регулирование и контроль неуемной физической энергии и тяги к приключениям и романтике, связанным со стремлением к независимости, самостоятельности.

Эта особенность туристской деятельности, которая позволяет решать, как возрастные проблемы подростков, так и педагогические задачи, направленные на воспитание учащихся.

Третья основополагающая составляющая Программы заключается в том, что подросток крайне нуждается в идеале, образце для подражания, взрослом человеке, на которого можно равняться. Очень важно, чтобы этим авторитетным лидером для подростка стал учитель, наставник, тренер. Это возможно при наличии двух необходимых условий. Дополнительное образование в полной мере способствует формированию неформальных отношений с обучающимися, основанными на доверии, сотрудничестве и партнерстве.

Отличительные особенности Программы

В Программе обобщен опыт многолетних исследований в области детско-юношеского туризма. Содержание разработано на основе программы «Туризм и краеведение» (авт. Ю.С. Константинов, А.Г. Маслов), сборника нормативных документов по подготовке учащейся молодежи в области защиты от ЧС «Безопасность жизнедеятельности» и личного педагогического опыта.

Данная Программа является практико-ориентированной, знакомит с основами туризма и краеведческих исследований, способами выживания в экстремальных ситуациях, предполагает работу по сохранению исторического и культурного наследия и оказанию первой помощи. Практические занятия проводятся на протяжении всего периода реализации Программы в виде занятий на местности и в помещении, а также отрабатываются комплексно в 1-3 дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий. В каникулярный период практические навыки отрабатываются в многодневных походах, экспедициях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

В Программу внесены дополнения и изменения по результатам работы на соревнованиях Всероссийского детско-юношеского общественного движения «Школа безопасности» и на туристских соревнованиях. В связи с обновлением нормативно-правового обеспечения в Программу вносятся изменения.

Особенностью Программы является систематизация всего материала по основным этапам туристской деятельности: подготовка к походу (предварительная и предпоходная), непосредственное выполнение путешествия и заключительная часть - подведение итогов похода.

Содержание данной Программы разработано с учетом местных, региональных условий и особенностей. Добавлен раздел по психологической подготовке детей, что обосновано востребованностью учащихся при подготовке к участию в соревнованиях и походах особенно на первом году обучения.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель программы: содействие социальной адаптации подростков, развитие коммуникативных навыков и познавательной активности учащихся, в укреплении их здоровья, приобщение к общечеловеческим ценностям через овладение основами туристской деятельности.

Задачи программы

Развивающие:

- развивать физическую активность, укреплять здоровье;
- прививать интерес к занятиям спортивным туризмом и краеведением как активной познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;
- развивать логическое мышление и творческие способности;
- предоставлять возможности для безопасной реализации интереса к экстремальному досугу подростков.

Познавательные:

- формировать практические умения и навыки туристской деятельности;
- научить планировать свою работу, корректировать и оценивать свой труд, применять на практике знания, умения, полученные в клубе;
- обучать правильно использовать термины, формулировать определения, понятия, используемые в туризме, краеведческой работе, археологии;
- обучать правильно использовать термины, используемые в туризме, краеведческой работе, археологии; формулировать определения, понятия;
- формировать представление о туризме как способе познания окружающего мира;
- обучать основам туристической деятельности;
- формировать умения и навыки туристической деятельности (навыки подбора личного и группового снаряжения, поиска и организации места привалов и ночлегов, укладки рюкзака, техники преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности и т.п.);
- развивать практические навыки деятельности в экстремальных ситуациях;
- обучать правилам автономного пребывания в условиях природной среды;
- обучать способам, правилам и приемам оказания первой помощи пострадавшим от опасных факторов в чрезвычайных ситуациях.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, внимательность, самостоятельность, чувство ответственности, физическую выносливость;
- воспитывать патриотизм и любовь к своему Отечеству;
- способствовать воспитанию активной гражданской позиции обучающихся;
- воспитывать гордость за «малую родину» и страну на примерах выдающихся земляков;
- изучать природу родного края как одного из субъектов России;
- способствовать развитию коллектива в группе, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта;
- содействовать удовлетворению потребности детей в общении;
- поддерживать мотивацию к учебной деятельности, сознательный творческий уровень усвоения других школьных дисциплин;
- содействовать социальной адаптации детей и молодежи, их самоопределению;

- развивать художественный вкус учащегося, его интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческого потенциала, воспитание трудолюбия, доброжелательности, честности, милосердия;
- развивать художественный вкус, стремление к развитию интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческого потенциала;
- воспитывать трудолюбие, доброжелательность, честность, милосердие.

1.3. Возраст обучающихся по Программе

К обучению по программе допускаются обучающиеся в возрасте от 10 до 18 лет, не имеющие противопоказаний по здоровью.

1.4. Срок реализации Программы

Данная Программа рассчитана на 2 года обучения.

Предполагаемый численный состав учебной группы 10 - 15 человек.

1.5. Форма и режим занятий

Форма занятий: групповая и индивидуально-групповая.

Учебный (тематический) план составлен, исходя из нагрузки 4 часа в учебную неделю (152 часа, 38 уч. недель). Кроме того, в Программу обучения входит летняя походно-экспедиционная практика (до 160 часов). Предусмотрены перерывы для отдыха и проветривания помещения, режим занятий соответствует правилам и нормам СанПиН.

Форма реализации Программы – туристский клуб. Соотношение теоретических и практических занятий 1:3 является наиболее оптимальным для учащихся, их возрастных особенностей, позволяет избавиться от однообразности занятий. Программа составлена таким образом, чтобы каждый месяц вне зависимости от времени года, кроме теоретических занятий, проводились и практические туристско-краеведческие мероприятия. Это позволяет сделать обучение более разнообразным, что вызывает к ним интерес учащихся и становится наиболее приближенным к требованиям современных ФГОС. Выбор формы занятия зависит от темы Программы. В рамках занятий любой формы применяются индивидуальные, парные, групповые методы взаимодействия.

Структура Программы состоит из теоретической подготовки и практической части (походов, экскурсий, спортивных мероприятий, отработки практических навыков вне аудитории). Теоретическая подготовка представляет собой лекции, беседы или семинарские занятия, которые проводятся руководителем кружка в помещении школы или в местах проведения экскурсий. Теоретическая подготовка дает представление об истории, целях и задачах деятельности клуба; знакомит с историей своего образовательного учреждения и населенного пункта, историческими, культурными и природными особенностями своего региона или места путешествия; дает основы необходимой туристской подготовки, способов выживания в дикой природе, первой медицинской помощи и самопомощи. Занятия строятся таким образом, чтобы была возможность применения технологии группового и коллективного

взаимодействия. Это позволяет уже на теоретическом этапе формировать взаимоотношения в группе. Использование технологии группового и коллективного взаимодействия.

Практические занятия проводятся в форме практических тренировок на местности, которые несут в себе и познавательные, и воспитательные цели.

Сроки проведения выездных форм учебной работы:

- в течение года - в соответствии с годовым планом спортивных соревнований по туризму (1 сентября – 31 мая);

- в каникулярное время – в соответствии с поданными заявками на участие в Первенстве и утвержденного плана походно-экспедиционной практики (15 мая – 31 августа).

1.6. Планируемые результаты

По окончании обучения у обучающихся будут развиты:

- разумная инициатива и индивидуальные творческие способности;
- интерес к занятиям туризмом и краеведением как активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;
- логическое мышление;
- творческая инициативность;
- физическая выносливость.

обучающиеся будут знать:

- основы теории туризма при совершении путешествий малой и средней длительности;
- технику преодоления естественных препятствий;
- способы ориентирования на местности;
- правила поведения в природе;
- порядок и правила оказания первой медицинской помощи;

обучающиеся будут уметь:

- подбирать личное и групповое снаряжение;
- ориентироваться на местности;
- разбивать туристический бивак;
- укладывать рюкзак;
- разрабатывать простейшие маршруты выходного дня;

- самостоятельно выбирать тему краеведческого задания для похода;
- распределять обязанности в группе;
- организовывать свою жизнь на основе безопасности жизнедеятельности;
- переносить известные ему знания и навыки, варианты решения, приемы общения в условия новой ситуации, трансформируя их в соответствии со спецификой ее конкретных условий;

у обучающихся будет воспитываться:

- трудолюбие, внимательность, самостоятельность, чувство ответственности;
- патриотизм и любовь к своему Отечеству;
- активная гражданская позиция;

- гордость за «малую родину» и страну на примерах выдающихся земляков,
- доброжелательность, психологическая уравновешенность, общительность;
- мотивация к учебной деятельности;
- художественный вкус, интеллектуальная и эмоциональная сферы, нравственность, трудолюбие, честность, милосердие.

Реализация Программы предполагает получение и использование конкретных результатов на трех уровнях:

1. индивидуальном (развитие детей, удовлетворение интересов, расширение знаний, овладение исследовательскими методами);
2. социальном (профилактика асоциального поведения);
3. ЗОЖ (профилактика болезней и укрепление здоровья, обучение действиям в чрезвычайных и опасных ситуациях).

1.7. Формы аттестации обучающихся и оценочные материалы

| Вид контроля | Периодичность | Формы аттестации и контроля | Используемые оценочные материалы | Способы Фиксации Результатов | Критерии и оценивания |
|-------------------------------|---|--|---|--|--|
| Начальный контроль | На вводном занятии в начале учебного года | Тестирование, беседа | Тест, опросник | Результат Тестирования фиксируется в индивидуальных Карточках Учащихся | Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень |
| Текущий контроль | На каждом занятии | Опрос, контрольное упражнение или задание | Критерии оценки работ и упражнений | Фиксация результатов не предусмотрена | Оценка не предусмотрена |
| Промежуточный контроль | Не реже 1 раза в месяц | Участие в соревнованиях, конференциях, конкурсах | В соответствии с положением о мероприятии | Итоговые Протоколы Мероприятия | Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень |

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|---|---|
| Итогов ый контроль | В конце каждого учебного года | Итоговое летнее путешествие, выполнение индивидуальног о задания. Зачётная работа | Требования к туристским путешествия м и отчетам по ним | Результат Работы фиксируется в индивидуальных Карточках Учащихся | Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень |
|-----------------------------------|--|--|--|---|---|

Итоговая аттестация проводится в соответствии с Положением об аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам МБОУ «Гимназия №6».

Критерии оценивания

Формы подведения итогов реализации Программы:

- защита проектов по теме исследования;
- участие в окружных и областных соревнованиях по различным видам туризма;
- презентация творческих работ;
- и т.д.

Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов участия воспитанников в мероприятиях (конференции, соревнования, сюжетно-ролевые игры), защиты проектов, активность обучающихся на занятиях;
- ведение личных карточек, оформление фото- и видеоотчетов.

Диагностика и мониторинг освоения первого года обучения

Сдача зачетов проводится в виде игр, турслетов и соревнований по прохождению азимутального маршрута, по глазомерному и шагомерному измерению расстояний, по разведению костра, знанию топографических знаков, на лучшую выкопировку с карты и т. д. Проверка знаний по теории проводится в виде ответов на вопросы по билетам.

Результаты публичных выступлений и различных соревнований.

Диагностика и мониторинг освоения материала Программы второго года обучения – проведение комплекса зачетно - тренировочных занятий.

Первое занятие. Проверка и тренировка техники движения на лыжах; тренировка в глазомерной прикидке десятиметровых отрезков на местности; кросс с промером длины дистанции способом глазомерной прикидки десятиметровок вперед по ходу на лыжах и без лыж.

Второе занятие. Движение группой по маршруту за направляющим (шагом, трусцой) и обозначение на картах точек стояния (остановок, назначаемых направляющим); то же самостоятельно как контрольное упражнение.

Третье занятие. Тренировочные соревнования по маркированным маршрутам, проложенным мальчиками для девочек, а девочками - для мальчиков. Старт раздельный.

Четвертое занятие. Движение группой по маршруту за направляющим и обозначение на усложненных картах точек стояния; то же самое при отсутствии

карт у участников в момент движения по маршруту; то же самое с рисовкой абрисов ситуации в точках стояния и обозначением точек стояния на картах после окончания маршрута.

Пятое занятие. Групповой кросс по обозначенному на карте маршруту; карту имеет каждый; направляющий заменяется при первой же ошибке или задержке движения. Бег по азимутам (без карты) парами на скорость по способу геометрической середины.

Шестое занятие. Соревнования по прохождению азимутального маршрута, старт отдельный, индивидуальный.

Седьмое занятие. Движение по открытому маршруту (индивидуально или группами). Дистанция маршрута заранее известна учащимся.

Восьмое занятие. Три зачетных старта на официальных соревнованиях.

Формы отслеживания результатов (включены в разделы программы)

Наиболее эффективными способами проверки достигнутых результатов являются однодневные и многодневные походы и экскурсии, совершаемые в течение всего учебного года и в каникулярное время, подготовка и составление отчетов по походам, экспедициям и путешествиям, а также участие в туристско-краеведческих конкурсах и соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный (тематический) план

| Раздел | Название темы | Год обучения | Всего часов | Теория (часов) | Практика (часов) | Формы контроля |
|--------|--|----------------|-------------|----------------|------------------|---|
| 1 | Туристский быт и первая доврачебная помощь, подготовка помощника руководителя похода | 1 год обучения | 54 | 18 | 36 | Разработка туристических маршрутов |
| | | 2 год обучения | 54 | 18 | 36 | |
| 2 | Туристические навыки и туристическая техника, способы выживания в | 1 год обучения | 45 | 15 | 30 | Походы, школьный турслет, районные соревнования |
| | | 2 год обучения | 50 | 16 | 34 | |

| | | | | | | |
|---|------------------------|----------------|------------|---|----|---|
| | условиях дикой природы | | | | | туриады, походы |
| 3 | Ориентирование | 1 год обучения | 20 | 6 | 14 | Походы, участие в соревнованиях по ориентированию |
| | | 2 год обучения | 14 | 4 | 10 | |
| 4 | Краеведение | 1 год обучения | 10 | 3 | 7 | Участие в районных краеведческих акциях, конференциях |
| | | 2 год обучения | 15 | 5 | 10 | |
| 5 | ОФП | 1 год обучения | 13 | 4 | 9 | Походы, участие в школьных и |
| 6 | | 2 год обучения | 13 | 4 | 9 | районных, окружных соревнованиях |
| | | ИТОГО | 288 | | | |

Итого 288часов, 144 часа в год (4 часа в неделю учебного времени)

Разделы учебного (тематического) плана остаются неизменными в течение двух лет обучения, а содержание этих разделов изменяется в соответствии с годом обучения, что отражено в разделе «Содержание Программы».

2.2. Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие

Теория. Отбор учащихся, ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид.

Практика. Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки обучающихся.

2. Туристический быт и первая доврачебная помощь, подготовка помощника руководителя похода

Теория. Правила оказания первой доврачебной помощи. Организация туристического быта, начальные навыки туристской подготовки, распределение обязанностей в туристической группе.

Практика. Практическая работа, направленная на усвоение и закрепление начальных навыков туристской подготовки: игры на местности, эстафеты, туристские практикумы, экскурсии, однодневные походы.

3. Туристические навыки и туристическая техника, способы выживания в условиях дикой природы

Теория. Начальная альпийская подготовка: правила вязания узлов, страховочные системы. Способы выживания в условиях автономного существования: поиск воды, добыча огня, постройка временного укрытия. *Практика.* Практическая работа, направленная на усвоение и закрепление начальных навыков туристской подготовки и туристской техники пребывания в условиях дикой природы: игры на местности, эстафеты, туристские практикумы, однодневные походы.

4. Ориентирование

Теория. Правила и методы ориентирования на местности: по местным предметам, по природным признакам, по небесным светилам и звездам, по компасу и азимутам.

Практика. Практическая работа, направленная на усвоение и закрепление начальных навыков ориентирования на местности в условиях автономного существования: игры на местности, эстафеты, туристские практикумы экскурсии, однодневные походы.

5. Краеведение

Теория. История образования и развития родного края. Природа родного края. Народные промыслы и фольклор.

Практика. Практическая работа по сбору информации по истории родного края: экскурсии, однодневные походы, встречи с жителями, ведение экспедиционного дневника, выполнение исследовательской работы.

6. Общая физическая подготовка Теория. Основы физического воспитания.

Практика. Тренировки выносливости, силы. Тренировки по энерго- и водосбережению.

Летняя походная практика

Теория. Выполнение краеведческого задания. Ведение экспедиционного дневника.

Практика. Отработка практических навыков по различным видам туризма. Выполнение специальных туристских обязанностей. Сдача отчетного материала по походам и экспедициям.

1 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Чем будет заниматься обучающийся по Программе? Кто такие туристы? Обязанности в походе. Что такое топография, ориентирование на местности? Значение ориентирования в бою, на отдыхе (примеры из жизни). Зачетные требования. План работы кружка на год и на последующие годы, режим занятий и тренировок. Материалы и инструменты, необходимые для занятий в кружке. Значок "Турист России" и другие туристские нормативы.

2. Компас.

Теория: Что такое компас? Значение изобретения компаса. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Пять правил обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование, визирный луч. Что такое движение по азимуту, когда оно применяется.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Что такое засечки, когда они применяются; техника выполнения засечек (порядок действий и правила).

Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный ориентир (обратная засечка) и нахождение ориентира по заданному азимуту (прямая засечка).

3. Азимут.

Теория: Что такое азимут: определение, отличие азимута от простого угла (чертеж). Понятие о горизонтальных и вертикальных углах в пространстве. Обратный азимут, его определение. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта: СВ, ЮВ, ЮЗ, СЗ, ССВ, СВВ, ЮВВ, ЮЮВ и т. д. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»), его значение для проводника. Направления в пространстве по сторонам тела: основные (справа, слева, впереди, сзади), дополнительные (справа - сзади, впереди - слева и т. д.). Память направлений. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия. Построить на бумаге из данной точки заданные азимуты (по направлениям СВ, Ю, ЮЗЗ и т. д.) и показать дугой величину азимута (выполнять на глаз без транспорта). Определить обратный азимут по данному; упражнение повторить несколько раз графически, а затем аналитически (прибавляя или вычитая из прямого азимута 180°). Упражнения на смешанное ориентирование (без применения компаса); графическое решение задач на смешанное ориентирование типа: "Справа мельница, слева дом лесника, на востоке озеро. Если повернуться лицом к мельнице, то озеро будет слева - сзади. Определи азимут на дом лесника".

Многократное повторение перед занятием ("зарядка") азимутального кольца, не заглядывая в чертеж. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортом) измерение азимутов по карте. Задание на дом: придумать и вычислить для себя три тренировочных треугольника.

4. Измерение расстояний.

Теория: Для чего в походе необходимо измерять расстояния. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр. Средний шаг. От чего зависит величина среднего шага. Как измерить свой средний шаг. График, таблица или линейка перевода пар шагов в метры (ЛПШМ).

Глазомер, его значение для туриста. Способы тренировки глазомера. *Практические занятия.* Измерение кривых линий (маршрутов) на картах разного масштаба курвиметром. Измерение каждым учащимся под наблюдением руководителя своего среднего шага, составление ЛПШМ или графика перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Во время прогулок и походов оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на чистых листах бумаги и на топокартах.

5. Ориентирование по небесным светилам и особенностям местных предметов.

Теория: Суточное движение Солнца по небосводу, средняя

градусная скорость его движения. Азимут на Солнце в разные часы дня. Определение сторон горизонта по звездам. Контур созвездия Большой Медведицы. Как найти Полярную звезду. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. *Практические занятия.* Упражнения по рисункам на прокладывание вертикальной плоскости, проходящей через Полярную звезду. Задачи на определение азимута движения по тени от Солнца, определение азимута на Солнце в разное время дня. Во время походов и тренировочных выездов - упражнения по определению сторон горизонта по Солнцу и тени, отыскание на небе созвездия Большой Медведицы и Полярной звезды, определение сторон горизонта по положению Полярной звезды.

6. Условные знаки.

Теория: Что мы называем местными предметами. Как выглядят они с птичьего полета (на аэрофотоснимке участка земной поверхности). Роль условных знаков на карте. Знаки местных предметов. Группы знаков. Виды знаков. Цвет, форма и размер знаков.

Что такое рельеф местности. Как рельеф местности изображается на топографической карте.

Практические занятия. Зарисовка в тетрадах условных знаков по группам (65 знаков). Оpozнaвание знаков на топографических картах. Чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант.

7. Топографическая карта.

Теория: Определение топографической карты. Топографическая и географическая карты. Значение карт для путешественников. Значение карт. Копирование и увеличение карт, генерализация. Обращение с картой в походе.

Крупно- и мелкомасштабные карты. Что такое масштаб. Виды масштабов. Преобразование числового масштаба в натуральный. Как пользоваться линейным масштабом. Определение азимутов линий на карте.

Практические занятия. Определение по карте элементов, менее других подверженных изменениям со временем, составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений. Преобразование числового масштаба в натуральный, вычисление длины линий на карте по ее масштабу арифметически и с помощью полоски бумаги по линейному (графическому) масштабу. Измерение азимутов различных направлений на карте. Задача: вычислить азимуты и расстояния участков заданного маршрута на карте, выразить расстояния во времени движения по участкам.

8. Снаряжение туриста.

Теория: Обувь и одежда туриста (для лета и зимы). Список личного снаряжения. Требования к рюкзаку, посуде, лыжам и другим предметам

снаряжения. Как готовить снаряжение к походу. Правила укладки рюкзака. Как надо носить рюкзак и обращаться с ним на привалах. Уход за обувью в походе.

Групповое снаряжение туристов: список основных предметов, требования к ним. Устройство туристской палатки.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Свертывание и упаковка палатки.

9. Организация и техника движения в походе. Туристский бивак.

Значение активного способа передвижения на большие расстояния. Прогулка и поход. Шаг туриста, положение корпуса и рук при пешем и лыжном передвижении. Дыхание и выносливость. Движение цепочкой. Построение цепочки. Интервалы в различных условиях. Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим движения в пешем и лыжном походе: ходовой час и привалы, нормальная скорость движения, количество ходовых часов. Режим ходового дня и режим на дневке. Преодоление простейших подъемов и спусков пешком и на лыжах. Преодоление опасных участков. Тропление лыжни.

Привал и бивак. Требования к месту разбивки бивака. Планировка объектов на биваке. Порядок и правила разведения костра в походе, виды топлива для костра, типы костров. Ночлеги в населенных пунктах.

Практические занятия. Индивидуальная разработка почасового режима (графика) движения группы по маршруту (для маршрутов планируемых учебно-тренировочных походов). Разбор разработок. Упражнения по планировке территории бивака на пейзажных картинах и крупномасштабных планах местности.

10. Гигиенические правила туриста. Самоконтроль.

Теория: Что такое гигиена и самоконтроль туриста. Гигиеническая подготовка перед походом. Уход за телом и ногами в походе. Утренний туалет и зарядка. Закаливание организма. Питьевой режим в походе. Как уберечь ноги от потертостей. Отдых на коротком привале, проветривание и мытье ног. Сушка одежды и обуви в походе. Купание в походе. Гигиенические правила и снаряжение туриста: головной убор, очки от солнца, подстилка для сидения на пенке, земле, индивидуальный медицинский пакет, правила использования средств от комаров и мошек. Как хранить в рюкзаке туалетные принадлежности, посуду, грязное белье. Постель туриста в палатке.

Приемы самоконтроля. Почему каждый турист обязан не скрывать своего недомогания.

11. Наш край. Охрана природы, памятников истории и культуры.

Теория: Географическое положение, площадь и границы. Рельеф и полезные ископаемые, климат, реки и озера нашего края. Растительный и

животный мир. Население, хозяйство, транспорт, культура. Архитектурные памятники, музеи и другие краеведческие объекты на территории нашего края. Правила охраны природы, памятников истории и культуры во время походов и путешествий.

12. Первый тренировочный цикл.

Теория: Во время прохождения тем "Компас", "Азимут", "Измерение расстояний" необходимо провести с кружковцами три выезда в лес на тренировочные занятия. В содержание этих занятий входит: тренировки глазомера, тренировки в движении по азимуту (по треугольникам и по разомкнутым маршрутам), изучение способов установки палатки, разведения походного костра.

13. Второй тренировочный цикл.

Теория: Учебные соревнования по прохождению азимутальных маршрутов в различных условиях.

14. Однодневный учебно-тренировочный поход и разбор его итогов.

Теория: Составление списка (или таблицы) условных топографических знаков, изображающих встреченные на небольшом участке маршрута местные предметы. Ориентирование карты по компасу и по Солнцу. Сравнение нескольких разномасштабных карт района проведения похода. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Техника разжигания костра. Обратные засечки (определение азимутов на заданные дальние ориентиры).

15. Девятидневный зачетный поход и разбор его итогов.

Теория: Во время похода основное внимание уделяется следующим элементам: укладка снаряжения и продуктов в рюкзак, подгонка рюкзака по фигуре, качество снаряжения, одежды, обуви, подгонка лыжных креплений перед выходом в поход; правила, режим и техника движения в походе; ориентирование на маршруте по карте, движение через лес по азимуту, определение сторон горизонта по небесным светилам; оборудование и разжигание костра, поддержание пламени костра, варка пищи на костре, организация других бивачных работ, организация ночлега.

16. Туристские походы и экскурсии.

Теория: В течение учебного года наряду с учебно-тренировочными походами и тренировочными выездами должно быть проведено несколько экскурсий и походов, во время которых юные проводники познакомятся с достопримечательностями своего родного края, побывают в музеях, у исторических памятников, на промышленных и сельскохозяйственных предприятиях области (края). В результате этих экскурсий и изучения темы "Наш край" учащиеся должны получить достаточное представление об истории,

природных богатствах, гражданском и промышленном строительстве в области (крае), где они живут.

2 год обучения

1. Вводное занятие.

План и режим занятий. Содержание контрольных работ. Материалы и инструменты, необходимые для занятий. Нормативы спортивных разрядов по туризму.

2. Подведение итогов летнего путешествия. Обсуждение летнего путешествия, просмотр фотографий, диафильма или кинофильма, составление отчета, подготовка выставки, оформление отчетов.

3. Компас. Повторение основных сведений из программы первого года обучения. Поверки компаса Адрианова. Надежность компаса. Другие типы компасов (туристский компас, жидкостный компас ориентировщика). Упражнения по азимутальному кольцу и по прямым засечкам.

Практические занятия. Поверки компаса Адрианова; упражнения по азимутальному кольцу и засечкам.

4. Топографическая карта. Определение карты. Значение карт в народном хозяйстве и обороне. Три основных качества карты: масштаб, год издания, нагрузка. Подбор карт для похода. Хранение карт во время похода, планшеты для хранения карт.

Местность, местные предметы, рельеф, ситуация. Основные формы рельефа, изображение рельефа на топографических картах способом горизонталей. Упражнения на составление характеристики местности по картам и на натуре.

Масштабы топографических карт. Решение задач на масштаб. Измерение расстояний на карте с помощью курвиметра. Классификация карт по масштабу и назначению. Километровая сетка топографической карты, ее отличие от сетки географических координат. Определение целых координатных величин точек на карте.

Топографические знаки. Масштабные и немасштабные знаки. Зарисовка новой группы знаков и характеристик. Чтение карт по квадратам и маршрутам. Фотокопия карты и ее особенности. Карты, применяемые на соревнованиях по туристскому ориентированию на местности. Копирование

и увеличение карт: материалы, инструменты, техника. Контрольная работа по копировке карты.

Практические занятия. Расстояние между двумя населенными пунктами равно... Чему равно это расстояние на карте масштаба...?"; определение масштаба карты по размерам сетки прямоугольных координат и другим признакам. Восстановление масштаба карты по известному масштабу другой карты той же местности; решение задач на быстрое определение более крупного

из нескольких заданных числовых масштабов; работа курвиметром и циркулем-измерителем; определение квадратов по заданным координатам; чтение различных топокарт, в том числе и самодельных, изготовленных фотоспособом. Составление перечня немасштабных знаков в заданном квадрате. Контрольная работа по копированию учебной крупномасштабной топографической карты на кальку.

5. Ориентирование в походе. Определение понятия "ориентирование". Способы ориентирования в походе. Изучение маршрута по литературе и отчетам. Описание пути движения как средство ориентирования. Обязанности проводника до и во время похода. Роль дублера.

6. Ориентирование без карты (движение по азимуту). Что такое движение по азимуту. Четыре способа движения по азимуту. Обход препятствия при движении по азимуту. Техника прямых засечек при руководящем азимуте - выдерживание общего заданного направления; использование Солнца и тени; память направления.

Способы измерения проходимого расстояния при нормальном и быстром движении. Инструментальное и глазомерное измерение азимутов на карте и построение азимутов. Движение по азимуту в тумане.

Практические занятия. Дальнейшее совершенствование навыков в работе с транспортиром; упражнения (соревнования) по микроглазомеру на определение углов и расстояний; упражнения на быструю трансформацию линейных отрезков карты во время пробега (пешком или на лыжах). Решение задач типа: "В 9 часов утра туристы вышли с привала. Тень лежала слева - сзади. В каком направлении пошли туристы?"

7. Ориентирование с помощью карты. Условия ориентирования с помощью карты. Виды ориентиров: линейные (контур), точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Значение непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки).

Опознанный контур и ожидаемый ориентир. Сходные ситуации. Составление абрисов. Время движения как мера длины. Оценка скорости движения.

Сложные случаи привязок: привязки при потере видимости и при отсутствии контуров на карте. Виды и организация разведки в походе. Последовательность работы дежурного проводника: подготовительная работа с картой - планирование участков и способов их прохождения, отбор контрольных ориентиров, расчет времени прохождения контрольных ориентиров: работа в пути - привязки, разведки, опрос местных жителей. *Практические занятия.* Чтение различных карт по квадратам и маршрутам с разбором незнакомых знаков и характеристик; картографический диктант-зарисовка узкой полосы карты по описанию маршрута движения; топографическое сочинение-составление плана воображаемой местности небольшой площади в заданном масштабе с последующим разбором ошибок; отбор основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту; отыскание на карте сходных ситуаций,

определение способов привязки, позволяющих отличить одну ситуацию от другой, сходной с ней; планирование маршрута между двумя заданными точками на карте; определение руководящего азимута движения, разбивка на участки, измерение их длины, отбор контрольных ориентиров, расчет времени их прохождения.

8. Виды и характер соревнований по ориентированию на местности.

Элементы (этапы) с ориентированием на местности, включаемые в

программу туристских соревнований по виду "Контрольный комбинированный маршрут": открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, определение точки стояния (ОТС) после "входа" в лист карты, поиск объекта по заданному азимуту, определение азимута на заданный ориентир, этапы с ориентированием по легенде. Содержание этапов и заданий. Основные принципы определения результатов.

Виды, содержание и основные правила туристских соревнований по топографической глазомерной съемке.

Практические занятия. Упражнения в переносе знаков КПП и ниток обозначенных маршрутов с эталона на рабочую карту на точность и быстроту; упражнения в планировании прохождения этапа открытого маршрута; упражнения на память карты; упражнения по топографическому черчению и построению съемочного хода по его текстовому описанию (по "Журналу наблюдений").

Подготовка туристского похода. Разработка маршрута похода.

Доклады по району похода, переписка с местными организациями, составление плана-графика движения. Самоуправление и самообслуживание в туристской группе. Распределение обязанностей (командир, казначей, завхоз по питанию, по снаряжению, старший проводник и т. д.).

9. Организация движения в пешем туристском походе. Естественные препятствия на туристских маршрутах (для равнинной и пересеченной местности). Темп и режим движения. Движение по дорогам, по тропе, по болоту, по лесу без дорог и троп, движение на подъемах и спусках, движение в темноте. Организация переправ через водные преграды (броды, переправа по бревну с перилами, с шестом, наведение бревна через неширокую речку).

Основные правила движения группы в зимнем походе: темп, строй, интервал, подъемы и спуски на лыжах, движение по снежной целине. Привалы в лесу и ночлеги в помещениях. Виды и нормы нагрузок в походе. Основные требования к месту бивака (летнего). Планировка бивака. Работа дежурного и группы на биваке. Уход с бивака. Правила купания в походе. Личное снаряжение для туристских путешествий (зимой, летом). Правила укладки рюкзака, упаковка и хранение продуктов.

10. Гигиена туриста и первая доврачебная помощь. Личная гигиена туриста. Питьевой режим. Гигиена и режим питания. Самоконтроль. Наиболее часто встречающиеся заболевания и травмы во время туристского похода. Оказание доврачебной помощи. Содержимое походной аптечки.

Летнее зачетное путешествие (10 дней, протяженностью 120-150 км), приобретают навыки походной жизни, осваивают технику различных переправ через водные преграды. Подготовка похода: хозподготовка, копирование карт, разбор ниток движения, намеченных дежурным проводником, составление документации (индивидуальная работа с участниками). Учебная программа похода: стажировка - ведение группы дежурными проводниками по участкам; упражнения в составлении описания пути движения (ОПД); упражнения в составлении характеристик местности (коллективно, устно); разбор незнакомых условных знаков местных предметов, встречаемых в пути; техника преодоления естественных препятствий на лыжах; разбор итогов похода (коллективно). Тренировка выносливости, обход препятствий по азимутам, проведение ближней разведки, организация бивака, охрана природы и памятников истории и культуры, соблюдение гигиенических правил в пути и на привалах, разбор итогов похода.

III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебно-методическое обеспечение Программы

Занятия проводятся в кабинете образовательной организации, на территории спортивного комплекса, в библиотеке, кабинете информатики с выходом в сеть интернет, в школьном музее, в районном и краеведческом музее.

В кабинете имеется необходимая литература по данной теме. Часто используется кабинет информатики для работы с информацией в сети Интернет.

Оборудованы рабочие места, имеется необходимое туристическое снаряжение: компасы, карты, полевое кухонное оборудование, топор, пила, рюкзаки, палатки, плавсредства, средства индивидуальной защиты, медицинская аптечка, спортивный инвентарь.

Форма реализации Программы – туристический спортивный клуб, поэтому соотношение теоретических и практических занятий 1:3 является наиболее оптимальным для учащихся, их возрастных особенностей, позволяет избавиться от однообразности занятий. Программа составлена таким образом, чтобы каждый месяц вне зависимости от времени года, кроме теоретических занятий, проводились и практические туристско-краеведческие мероприятия. Это позволяет сделать обучение более разнообразным, что вызывает интерес учащихся. Выбор вида занятия зависит от темы Программы. В рамках занятий применяются индивидуальные, парные, групповые методы взаимодействия.

Структура занятий состоит из заседаний кружка (теоретической подготовки) и практической части (походов, экскурсий, краеведческих мероприятий, отработки практических навыков вне аудитории). Теоретическая подготовка представляет собой лекции, беседы или семинарские занятия, которые проводятся руководителем кружка в помещении школы или в местах проведения экскурсий. Теоретическая подготовка дает представление об истории, целях и задачах деятельности клуба; знакомит с историей своего образовательного учреждения и населенного пункта, историческими,

культурными и природными особенностями своего региона или места путешествия; дает основы необходимой туристской подготовки, способов выживания в дикой природе, первой медицинской помощи и самопомощи. Обучение строится таким образом, чтобы была возможность применения технологии группового и коллективного взаимодействия. Это позволяет уже на теоретическом этапе формировать взаимоотношения в группе.

Практические занятия проводятся в форме однодневных или многодневных походов, экскурсий и экспедиций, практических тренировок на местности, которые несут в себе и познавательные, и воспитательные цели.

Учебная деятельность предусматривает участие в школьных, окружных и региональных соревнованиях по туризму, участие в конкурсах социальных проектах, выполнять исследовательские работы.

При проведении туристско-краеведческого похода или экспедиции тематической направленности учитываются индивидуальные особенности участников: темы исследований разрабатываются индивидуально.

Методика исследования зависит от темы исследования, в таблице представлена классификация тем и соответствующие им методики.

| Классификация тем | Методика изучения |
|--|---|
| Темы, объединенные общей информацией по темам исследования (исследование проводится до туристско-краеведческого похода). | Первоначально происходит сбор данных из различных источников (познавательная и специализированная литература, Интернет), затем информация оформляется в виде текста и предъявляется для ознакомления всей группе. К тексту могут быть приложения в виде фотографий, ксерокопий и т.п. |
| Темы, исследования по которым проводятся во время туристско-краеведческого похода, т.е. летопись самого похода. | Данные собираются во время похода, ведется летопись похода в целом, проводится фото и видеосъемка. Изучаются мнения и суждения участников похода по разработанным опросникам. |
| Темы, исследования по которым связаны с маршрутом туристско-краеведческого похода. | Деятельность в самом походе: сбор информации у респондентов (местных жителей, музейных работников, старожилов), исследование памятников и памятных мест, фото и видеосъемка исторических мест. |

Результаты исследований участниками туристско-краеведческого похода по выбранным темам представлены:

- 1) на уровне школы (отчет кружка, общешкольное собрание и т.п.);
- 2) открытым доступе через сайт ОУ, страничку в социальной сети;
- 3) на городской, региональной, всероссийской или международной научно-практической конференции;

- 4) созданием своего сайта путешествий по родному краю;
- 5) созданием версии интерактивного сборника «Шедевры родного края»;
- б) участием в совместном проекте со школьным музеем.

Программа учитывает особенности школьного учебно-воспитательного процесса и возрастные особенности учеников, поэтому большинство однодневных походов и экскурсий приходится на осеннее, зимнее и весеннее время, а многодневные походы и экскурсии проводятся во время осенних, весенних и летних каникул.

Клубная форма работы даёт возможность одновременно заниматься детям разных возрастов и подразумевает преемственность возрастных ступеней школы, помогает проявить самостоятельность и свои способности. Всё это позволяет привлечь к занятиям большее количество учеников, которые интересуются туризмом и краеведением.

Общая концепция программы – «Каждому человеку должен быть доступен туризм как основа физического и нравственного развития».

Методическое обеспечение Программы:

- викторины и творческие задания по основным темам;
- материал для проверки знаний;
- перечень практических работ;
- программы проведения различных соревнований;
- специальная и методическая литература.

Занятия проводятся различными методами обучения – частично – поисковый, проблемный, исследовательский, проектный. Используются технологии коллективно-группового взаимодействия и другие.

Закрепление полученных знаний каждого курса программы обеспечивается практическим применением. В период каникул воспитанники клуба обеспечивают помощь в организации и проведении многодневного похода. После окончания похода дети пишут исследовательские работы, статьи, очерки в школьную газету или на сайт, выступают на школьном собрании краеведов и историков, принимают участие в предметных олимпиадах, конкурсах, научно-практических конференциях.

3.2. Материально-технические условия реализации программы

1. Аптечка индивидуальная – 8 шт.
2. Аптечка туристическая – 1 шт.
3. Веревки альпийские – 14 шт.
4. Вещевой мешок укомплектованный – 12 шт.
5. Коврик туристический – 5 шт.
6. Компас – 23 шт.
7. Топографическая карта – 5 шт.
8. Короб пластиковый с походным снаряжением - 1 шт.
9. Лопата саперная малая -3 шт.
10. Одеяло-спальный мешок – 23 шт.
11. Палатка брезентовая – 6 шт.
12. Палатка туристическая – 14 шт.
13. Пила – 1 шт.

14. Рюкзаки – 10 шт.
15. Топор – 1 шт.
16. Фляга-термос 12л – 2 шт.
17. Чайник алюминиевый полевой – 1 шт.

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Биржаков М.Б. Введение в туризм. Издание 9-е, переработанное и дополненное. – СПб. «Издательский дом Герда», 2007.
3. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. М., Воениздат, 1971.
4. Богданова С. Подарим детям каникулы// Туризм: практика, проблемы, перспективы,-2003, № 4. -с. 44-45
5. Википедия

http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%86%D0%B0

6. Гранильщиков Ю.В. и др. Горный туризм. М., Физкультура и спорт, 1966.
7. Иванов Е. Знакомьтесь - ориентирование, - В сб.: Сам выбирай туристский маршрут. М., Профиздат, 1968
8. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ: Сб. документов. Воспитательная работа в школе. М., Просвещение, 1977, с.192.
9. Каледин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов. М., Физкультура и спорт, 1968
10. Карманный справочник туриста. М., Профиздат, 1982.
11. Князева Н.А. Краеведение в школе. Методические материалы. – Пермь, 2007
12. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе. Учебно-методическое пособие. – ГОУ МосГор СЮТур, 2011.
13. Лахин А.Ф., Былинский В.И. Военная топография. М., Воениздат, 1963
14. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. М., Мысль, 1966.
15. Морозов М. В России у детского туризма социальный статус// Туризм: практика, проблемы, перспективы,-2004, №1. -с. 26-30

16. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., Физкультура и спорт, 1967
17. Огородников Б.И. С компасом и картой по ступеням ГТО. М., Физкультура и спорт, 1973.
18. Оказание первой помощи пострадавшим Т.В. Абызова ПГМА Минздрав России Пермь 2004
19. Основы туристской деятельности. / сост. Е.И.Ильина, Москва, 2000
20. Первая помощь учебно-методическое пособие ГУЗ «Пермский краевой территориальный центр медицины катастроф» Пермь 2010
21. Родина. Научно-методический журнал. – М: One Book, 2014.
22. Рощин А.Н. Ориентирование на местности. М., Недра, 1966.
23. Сборник заданий ОБЖ А.Т. Смирнов «Просвещение» Москва 2007.
24. Спутник туриста. М., Физкультура и спорт, 1969
25. Сысоева О.Е.: Организация летнего отдыха детей. – М.: Владос. 1999
26. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.

Тематический план 1 год обучения

| № занятия | к-во уч. часов | Тема занятия | Теоретическая часть занятия | Практическая часть занятия | Формы контроля |
|-----------|----------------|--|---|---|----------------|
| 1 | 2 | Вводное занятие. | Инструктаж по ТБ. План работы кружка на год и на последующие годы. Режим занятий и тренировок. Материалы и инструменты, необходимые для занятий в кружке. Значок "Турист России" и другие туристские нормативы. | Ознакомление обучающихся с учебно-материальной базой клуба. Выявление уровня начальной подготовки обучающихся. | |
| 2-3 | 4 | Природа родного края и его история | - история образования района; - история развития. | Поход в Тропаревский лесопарк. | |
| 4-5 | 4 | Природа родного края и его история | - история образования района; - история развития. | Экскурсия по району с посещением основных достопримечательностей. | |
| 6 | 2 | Экскурсия в школьный музей русской избы и крестьянского быта | - основные виды деятельности крестьян; - быт крестьянской семьи; - ремесла на Руси. | Мастер-класс по гончарному ремеслу. | |
| 7-10 | 8 | Теоретические основы туризма | Личное и групповое снаряжение туриста (укладка в рюкзак, подгонка по росту). | Расчет личного снаряжения. Расчет группового снаряжения. Распределение группового снаряжения между членами группы. | |
| 11-12 | 4 | Виды костров (изготовление костровых принадлежностей) | Виды и типы костров, их предназначение. Костровые принадлежности и их изготовление. | Практическое занятие по складыванию видов и типов костров. Изготовление костровых принадлежностей. | |
| 13-15 | 6 | Установка палатки | Виды и типы палаток, тенты. Область их применения. | Установка трекинговой палатки, установка кемпинговой палатки, | |

| | | | | | |
|-------|---|--|--|--|--|
| | | | | установка тента. | |
| 16-19 | 8 | Морские и альпинистские узлы | Основные виды узлов, правила вязки узлов. | Вязание узлов: буллинг прямой, австрийский брамшкотовый и др. | |
| 20-23 | 8 | Ориентирование | -ориентирование по компасу, -нахождение предмета по азимуту. | -ориентирование по компасу, -нахождение предмета по азимуту. | |
| 24-25 | 4 | Топография | Топографические знаки (15 основных знаков). | Топографический диктант. | |
| 26-28 | 6 | Основы медицинских знаний | Медицинские принадлежности в походе: -гигиена туриста, -аптечка, -первая медицинская помощь. Алгоритм, виды ранений, кровотечений. Способы остановки крови. Виды повязок. Иммобилизация. | Медицинский практикум. | |
| 29-32 | 8 | Преодоление крутых склонов, зарослей, завалов. | Правила наведения страховок: индивидуальной и групповой при спуске и подъеме. | - Наведение страховок: индивидуальной и групповой при спуске и подъеме. - Спуск и подъем по склону. | |
| 33-34 | 4 | Переправа по кладу и вброд | Правила переправы по кладу и вброд. | Наведение переправы по кладу (гати). Наведение страховки и переправа вброд. | |
| 35-36 | 4 | Разновидности туризма | - горный туризм - велотуризм | Велопутешествие по району. | |
| 37-40 | 8 | Верёвки и узлы | - академический - узел Брахмана - проводник | Вязание узлов. | |
| 41-42 | 4 | Топография | - масштаб - чтение карты | Работа с картой. | |
| 43-45 | 6 | Ориентирование | Ориентирование: -по местным признакам -по природным признакам | Практикум на местности. | |
| 46-47 | 4 | Ориентирование | Оценка расстояний и времени. Определение времени. | Определение расстояния на местности. | |

| | | | | | |
|-------|-----|------------------------------------|---|--|--|
| 48-49 | 4 | Ориентирован ие | Движение по азимуту. | Движение по азимуту | |
| 50-51 | 4 | Наблюдения в походе. | Правила ведения экспедиционного дневника; -охрана природы | Ведение дневника метеонаблюдений. | |
| 52-55 | 8 | Организация и подготовка похода. | -привалы и ночлеги, - правила установки и оборудования палатки, -правила оказания первой медицинской помощи | -привалы и ночлеги, -установка и оборудование палатки, -оказание первой медицинской помощи | |
| 56-57 | 4 | Исследовательская работа. | Определение направления и темы исследовательской деятельности. | Составление плана исследовательской работы | |
| 58-60 | 6 | СФП | Знакомство с полосой препятствий и правила преодоления ее элементов. | Преодоление полосы препятствий. | |
| 61-64 | 8 | Специальная туристская подготовка. | Подготовка к сдаче нормативов по туристскому минимуму. | - спуск-подъем по склону; - преодоление веревочной полосы препятствий; - складывание костров; -установка палатки | |
| 65-68 | 8 | Физическая подготовка | Тренировка выносливости. Тренировка силы. Тренировка ловкости. | Тренировка выносливости. Тренировка силы. Тренировка ловкости. | |
| 69-71 | 6 | Топография | Правила определения высоты и расстояния до недоступного объекта. | Определение высоты и расстояния до недоступного объекта. | |
| 71-76 | 12 | Туристически й тренинг | Подготовка к первенству по туризму и зачетному путешествию. | Отработка туристских навыков. | |
| Поход | 160 | Летняя походная практика | Выполнение краеведческого задания. Ведение экспедиционного дневника. | Отработка практических навыков по различным видам туризма. Выполнение специальных туристских обязанностей. Сдача отчетного материала по походам и экспедициям. | |

Тематический план 2 год обучения

| № Занятия | к-во уч. часов | Тема занятия | Теоретическая часть занятия | Практическая часть занятия | Формы аттестации/ контроля |
|-----------|----------------|---|--|--|----------------------------|
| 1-2 | 4 | Вводное занятие | -инструктаж по т. б. -гигиена | Подведение итогов летних походов, подготовка к защите маршрута. | |
| 3-8 | 12 | Туристско-краеведческие возможности края | Природа родного края, его история. | Взаимосвязь с советом ветеранов войны и труда; -взаимосвязь с краеведческим кружком; -выступления на научно-практических конференция; участие в конкурсах; выступление в печати (школьной и др.); размещение материалов на сайте и в группах социальных сетей. | |
| 9-16 | 16 | Организация, подготовка и проведение похода | Распределение обязанностей; -ТБ в походе; -личное и групповое снаряжение туриста; -установка палатки; -виды костров; -преодоление крутых склонов, зарослей, завалов | Туристский практикум по отработке практических навыков. | |
| 17-22 | 12 | Узлы | - двойной проводник; - схватывающий одним концом; - удавка; - шкотовый; - двойной булльинь | Вязание узлов. | |
| 23-25 | 6 | Топография | Компас, карта, определение азимута на заданный объект. | -работа с компасом; -работа с картой; -определение азимута | |
| 26-29 | 8 | Медицинское обеспечение | Медицинские принадлежности в | -оказание первой медицинской помощи; | |

| | | | | | |
|-------|-----|---|--|--|--|
| | | | походе | -комплектация и укладка аптечки | |
| 30-32 | 6 | Ориентирован ие | Оценка расстояния и времени. | -определение расстояния до недоступного предмета; -определение времени | |
| 33-36 | 8 | Краеведчески е наблюдения | Правила ведения дневника и составления краеведческого задания. | -ведение дневника похода; -составление краеведческого задания | |
| 37-42 | 12 | Техника безопасного поведения и передвижения в походе | Меры безопасности, самоконтроль и первая помощь в походе | -оказание первой медицинской помощи; -сооружение носилок из подручного материала; -транспортировка пострадавшего; -ТБ в походе | |
| 43-50 | 16 | Преодоление верёвочных переправ | Правила наведения и преодоления веревочных переправ. | -параллельная переправа; -маятник; -переправа по бревну с самостраховкой | |
| 51-53 | 6 | Должностные обязанности в походе | Деятельность помощника руководителя по организации быта на стоянке. | Практическая отработка действий помощника руководителя похода, командира группы. | |
| 54-61 | 16 | Полоса препятствий | Правила преодоления ТПТ. | Преодоление элементов полосы препятствий (ТПТ). | |
| 62-69 | 16 | Физическая подготовка | Тренировка выносливости. Тренировка силы. Тренировка ловкости. | Тренировка выносливости. Тренировка силы. Тренировка ловкости. | |
| 70-76 | 14 | Подготовка к зачетному путешествию. | Подготовка к первенству по туризму и зачетному путешествию. | Отработка туристских навыков. | |
| Поход | 160 | Летняя походная практика | Выполнение краеведческого задания. Ведение экспедиционного дневника. | Отработка практических навыков по различным видам туризма. Выполнение специальных туристских обязанностей. Сдача отчетного материала по походам и экспедициям. | |

