

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРЫЛОВСКИЙ РАЙОН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА СТАНИЦЫ КРЫЛОВСКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРЫЛОВСКИЙ РАЙОН**

Принята на заседании
педагогического совета МБУДО ДДТ
от «20» 08 2020 г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МБУДО ДДТ
Т.И. Жилеева
«20» 08 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Туристической тропой»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год (144 ч.)
Возрастная категория: от 11 до 14 лет
Состав группы: 12 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 5377

Автор-составитель:
Горетая Наталья Петровна
педагог дополнительного образования

ПАСПОРТ

дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы туристско-краеведческой направленности «Туристической тропой»

Наименование муниципалитета	МО Крыловский район
Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Дом детского творчества станицы Крыловской муниципального образования Крыловский район
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	5377
Полное наименование программы	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Туристической тропой»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	Муниципальное задание
ФИО автора (составителя) программы	Горетая Наталья Петровна
Краткое описание программы	Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками своего района и края. Программа предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха с целью опознавания, тренировки и наведения порядка на территории памятников, в пути следования и местах отдыха.
Форма обучения	Очная
Уровень содержания	Базовый
Продолжительность освоения (объём)	144 часа
Возрастная категория	11-17 лет
Цель программы	Пропаганда туризма, как средства укрепления здоровья и привития стремления к здоровому образу жизни, привитие навыков познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобщения к трудовым и прикладным навыкам.
Задачи программы	<i>Личностные:</i> <ul style="list-style-type: none">• формирование бережного и вдумчивого отношения к природе. развитие навыков здорового образа жизни.• формирование нравственных качеств – патриотизма, бережного отношения к культурному наследию родного края;• формирование коммуникативных навыков у

	<p>учащихся.</p> <p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами экологического туризма; • развитие потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, самоопределении; • развитие устойчивой познавательной активности, интереса к природе, ее живым и неживым объектам и явлениям; • развитие творческой и исполнительской активности учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала. <p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • обучать навыкам туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения при вынужденной автономии; • обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; • изучать культуру и природу Кубани через туристские походы, посещение памятников истории.
<p>Ожидаемые результаты</p>	<p>В результате изучения данной программы учащийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> -знать историю туризма и физкультурно-спортивного движения в родном крае; -знать основные достопримечательности, объекты искусства и культуры, их создателей и их культурно-историческое значение; -знать о туристских и лечебно-оздоровительных возможностях края; -знать правила техники безопасности во время путешествий (походов, экскурсий), приемы страховки и самостраховки и уметь их применять; -знать приемы самоконтроля и уметь контролировать и оценивать свое состояние в процессе туристской деятельности и жизнедеятельности; -уметь подготовиться к путешествию (походу, экскурсии); -уметь организовать туристский быт (установить палатку, развести костер, обеспечить питание в туристском походе и другое); -уметь преодолевать естественные препятствия в путешествии (походе, экскурсии); -уметь оказывать первую доврачебную

	<p>помощь различного характера во время путешествий (походов, экскурсий);</p> <p>-уметь ориентироваться на местности, используя различные способы ориентирования;</p> <p>-уметь обеспечивать собственную жизнедеятельность и жизнедеятельность окружающих в различных природно-климатических условиях.</p>
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	При рекомендации лечащего врача
Возможность реализации в сетевой форме	нет
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	нет
Материально-техническая база	<p>Материально-техническое обеспечение - освоение программы «Туристической тропой» требует наличия учебного кабинета;</p> <p>помещение кабинета должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и быть оснащено типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.</p> <p>Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование и материалы на одну группу:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Предметы туристического быта (посуда, ящики для продуктов, лопата, топор, веревки для вязки узлов, карабин- 2шт.) 2. Туристическое индивидуальное снаряжение. 3. Палатки - 4шт., компас - 2шт, рюкзак, медицинская аптечка, спортивный инвентарь, спальные мешки - 5шт., 4. Карты, топографические планы местности, условные топографические знаки 5. Таблицы ориентирования на местности.

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – **туристско-краеведческая.**

В последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших задач считает оздоровление нации. Наша задача – отвлечь подростков и молодёжь от асоциальных факторов внешней среды: наркомании, курения, алкоголизма, безнадзорности и правонарушений. Для этого необходимо привлекать учащихся к занятиям физической культурой и спортом, активному и культурному отдыху.

Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками своего района и края.

Программа предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха с целью опознавания, тренировки и наведения порядка на территории памятников, в пути следования и местах отдыха. При использовании современных технологий имеется возможность использования сети Интернет для знакомства с другими клубами по краю, для встреч, совместных походов, отдыха и соревнований.

Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья учащихся, и немало важно – любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это и спорт.

Туристские походы на протяжении многих лет утвердили свое право на жизнь. Но при всей своей привлекательности, полезности, эмоциональной насыщенности они имеют и существенные недостатки. Главный из них – громоздкость организации, значительная пестрота состава участников, ведущая к разноплановости интересов. Поэтому при планировании и организации походов нужно учитывать возраст и интересы детей. Снизить массовость до минимума с целью повышения качества мероприятий и обеспечения безопасности детей. Частые походы и поездки могут мешать учебному процессу, поэтому их надо планировать преимущественно на каникулы: летние или осенние, зимние и весенние, возможны однодневные походы выходного дня.

Новизна заключается в том, что данная программа разработана для детей сельской местности, а содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма с воздействием образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка и предполагает активное участие в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности детей. В процессе успешного освоения программы учащиеся получают возможность участвовать в походах

высокой категории сложности, соревнованиях по спортивному ориентированию.

Актуальность программы. Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны — детская преступность, безнадзорность и правонарушения. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать асоциального образа жизни.

Отличительная особенность данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что она учит ребёнка не какому-то узкому ремеслу, а требует от его участника широких знаний и умений на высоком уровне: вопросов морали и этики, самостоятельного решения бытовых проблем, соблюдения личной гигиены, общения с близкими (товарищами по группе) и незнакомыми людьми.

Программа «Туристической тропой» является модифицированной и составлена для детей сельской местности на основе программы дополнительного образования детей «Оздоровительно-познавательный туризм», автор-составитель: Хрептан Оксана Александровна, г. Краснодар (2015 г.).

Адресат программы. Комплектовать состав следует из ребят 11—13 лет (учащиеся 5—7 классов) и/или из ребят 14—17 лет (учащиеся 8—11 классов).

Уровень программы – базовый.

Объем и срок освоения программы – 1 год. Запланированное количество часов для реализации программы: 1 год обучения - 144 часа.

Форма обучения - очная.

Особенности организации образовательного процесса - в соответствии с календарным учебным графиком в группе детей одного возраста, являющихся основным составом объединения; в программе учитываются возрастные особенности учащихся, изложение материала строится от простого к сложному.

Режим занятий, периодичность и продолжительность - занятия проводятся с группой детей численностью 12 человек; продолжительность занятий: 1 год обучения - 45 минут, 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

1.2.Цели и задачи программы

Цель: пропаганда туризма, как средства укрепления здоровья и привития стремления к здоровому образу жизни, привитие навыков познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобщения к трудовым и прикладным навыкам.

Задачи:

Личностные:

- формирование бережного и вдумчивого отношения к природе. развитие навыков здорового образа жизни.
- формирование нравственных качеств – патриотизма, бережного отношения к культурному наследию родного края;
- формирование коммуникативных навыков у учащихся.

Метапредметные:

- вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами экологического туризма;
- развитие потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, самоопределении;
- развитие устойчивой познавательной активности, интереса к природе, ее живым и неживым объектам и явлениям;
- развитие творческой и исполнительской активности учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала.

Образовательные:

- обучать навыкам туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения при вынужденной автономии;
- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- изучать культуру и природу Кубани через туристские походы, посещение памятников истории.

1.3. Содержание программы

Учебный план

1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение. Вводное занятие.	2	1	1	вводный контроль
2.	Основы туристской подготовки.	48	18	30	опрос
3.	Топография и ориентирование.	30	10	20	
4.	Краеведение.	18	6	12	
5.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	14	7	7	практические задания
6.	Общая и специальная физическая подготовка	30	8	22	
7.	Итоговое занятие.	2	-	2	итоговый контроль, практические задания
	всего	144	50	94	

Содержание учебного плана.

1 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Тема: Введение в образовательную программу «Туристической тропой».

Знакомство с детьми. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. Польза и значение туризма и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и себя самого.

Раздел 2. Основы туристской подготовки.

Тема: Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация

туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Тема: Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Тема: Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

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

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

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

Тема: Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в

группе. Составление плана подготовки похода.

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

Разработка маршрута, составление плана - графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана - графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Тема: Питание в туристском походе

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

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тема: Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культторг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

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

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

Тема: Правила движения в походе, преодоление препятствий

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

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

Практические занятия. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по

пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по местности.

Тема: Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязание узлов.

Раздел 3. Топография и ориентирование.

Тема: Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

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

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

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

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

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

Тема: Условные знаки

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

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

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

Практические занятия. Изучение на местности изображения местных

предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Тема: Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

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

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

Тема: Компас, работа с компасом

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

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

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

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

Тема: Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

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

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

Тема: Способы ориентирования, действия в случае потери ориентировки.

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек

стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

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

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

Практические занятия. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

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

Раздел 4. Краеведение.

Растения и животные родного края, микрорайона, леса. Сезонные изменения жизни флоры и фауны микрорайона школы. Необычные (причудливые) формы рельефа, растений. Голоса птиц и животных ближайшего леса, следы их жизнедеятельности в природе. Правила поведения на природе и наблюдение за ней во время экскурсии.

Практические занятия. Ведение дневников наблюдений, впечатлений (совместно с педагогом или родителями).

Занятия на местности. Экскурсия в лесхоз. Выполнение краеведческих заданий.

Раздел 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Тема: Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

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

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

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

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

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

Практические занятия. Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Тема: Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия. Формирование походной медицинской аптечки.

Тема: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи
Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

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

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

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

Тема: Приемы транспортировки пострадавшего

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

носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Тема: Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

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

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Тема: Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

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

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

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка

Тема: Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимна-

стические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание — освоение одного из способов.

Тема: Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

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

Практические занятия. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Раздел 7. Итоговое занятие.

Зачётный летний однодневный поход

Движение группы по маршруту. Организация лагеря туристской группы, бивака. Поиск и выявление интересных объектов природы.

Планируемые результаты:

1 год обучения

В результате изучения данной программы учащийся должен:

- знать историю туризма и физкультурно-спортивного движения в родном крае;
- знать основные достопримечательности, объекты искусства и культуры, их создателей и их культурно-историческое значение;
- знать о туристских и лечебно-оздоровительных возможностях края;
- знать правила техники безопасности во время путешествий (походов, экскурсий), приемы страховки и самостраховки и уметь их применять;
- знать приемы самоконтроля и уметь контролировать и оценивать свое состояние в процессе туристской деятельности и жизнедеятельности;
- уметь подготовиться к путешествию (походу, экскурсии);
- уметь организовать туристский быт (установить палатку, развести костер, обеспечить питание в туристском походе и другое);
- уметь преодолевать естественные препятствия в путешествии (походе, экскурсии);

-уметь оказывать первую доврачебную помощь различного характера во время путешествий (походов, экскурсий);

-уметь ориентироваться на местности, используя различные способы ориентирования;

-уметь обеспечивать собственную жизнедеятельность и жизнедеятельность окружающих в различных природно-климатических условиях.

Раздел № 2 «Комплекс организационно - педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график (приложение №1)

2.2. Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение - освоение программы «Туристической тропой» требует наличия учебного кабинета;

помещение кабинета должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и быть оснащено типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование и материалы на одну группу:

1. Предметы туристического быта (посуда, ящики для продуктов, лопата, топор, веревки для вязки узлов, карабин- 2шт.)
2. Туристическое индивидуальное снаряжение.
3. Палатки - 4шт., компас - 2шт, рюкзак, медицинская аптечка, спортивный инвентарь, спальные мешки - 5шт.,
4. Карты, топографические планы местности, условные топографические знаки
5. Таблицы ориентирования на местности.

Информационное обеспечение - на занятиях используется аудио и видео аппаратура, интернет ресурсы, мультимедийное оборудование.

Оправляясь в поход, туристы обычно, помимо фотоаппарата, берут еще и видеокамеру. Поэтому полезно время от времени устраивать на занятиях групповые просмотры походных видео дневников или слайдов. Для этой цели необходимо иметь видеоманитофон или видеоплеер с телевизором и слайд-проектор. Очень полезным может оказаться персональный компьютер, с помощью которого подготавливаются отчеты о походах, а выход в сеть Интернет позволяет находить оперативную информацию о районах путешествий, отчеты о походах других групп, связываться с туристами и туристскими организациями из других районов.

Связь с туристскими организациями.

Педагогу, работающему в области туризма, следует наладить связь с вышестоящими туристскими и образовательными организациями. Такими организациями могут быть управление образования (в лице ответственного за внешкольную работу), Центр детского туризма (это и библиотека туристской литературы, и детская МКК, и более опытные педагоги, которые могут помочь молодому руководителю в организации работы).

Финансирование походов.

Очень многие, особенно дальние, походы невозможно будет реализовать без финансирования со стороны управления образования. Поэтому педагогу следует своевременно подавать заявку на проведение походов с детьми в Сеть оздоровительных мероприятий управления образования. Возможна помощь муниципалитета, а также привлечение спонсорских средств.

2.3. Формы аттестации

Формы аттестации программы «Туристической тропой» не сопровождается проведением промежуточной и итоговой аттестаций детей. Однако педагог имеет право проводить оценку особенностей развития детей.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов-

Вводный контроль проводится в форме собеседования на вводных занятиях с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные походы, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.

Промежуточный контроль проводится с целью проверки качества усвоения знаний детьми по итогам полугодия.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде однодневных и двухдневных походов. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов - Результаты фиксируются в картах (Приложение № 2)

2.4. Оценочные материалы

Способы оценки результатов:

Для оценки качества знаний, умений и навыков учащихся следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так, в конце каждого года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

По завершении изучения курса учащиеся должны уметь самостоятельно разрабатывать маршруты походов по равнинной части до 1 категории сложности, составлять и рассчитывать продуктовую раскладку, перечень группового и личного снаряжения, рассчитывать вес рюкзака.

В связи с этим целесообразно контроль практических навыков в этой области провести с использованием, так называемой проектной методики. Т.е. предложить учащимся самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки. Нет большей награды, чем практическая реализация того проекта, который ты сам разработал. Не следует забывать, что педагог работает не для себя, а для детей, поэтому желательно, чтобы районы походов предлагались самими детьми. А для того, чтобы они имели представление о том, куда и как можно пойти в поход, следует в рамках изучения темы «Краеведение» провести семинар по районам путешествий. Причем, важно, чтобы дети самостоятельно подготовили сообщения о выбранных районах, а помощь педагога заключалась бы в подборе иллюстративного и демонстрационного материала и в небольших дополнениях к сообщению.

Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях, которые проводят местные туристские органы.

2.5. Методические материалы.

Методы обучения, используемые в учебно-воспитательном процессе.

1. Демонстрационные:

- показ;
- пример;
- видеоиллюстрация.

2. Вербальные:

- объяснение;
- беседа;
- рассказ;
- анализ;
- инструктаж.

3. Практические:

- упражнение;
- игра;
- творческая импровизация;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;

4. Стимулирующие:

- соревнование;

- конкурс;
- поощрение,
- показательные выступления

Формы организации образовательного процесса – групповая.

Формы организации учебного занятия – традиционные: беседы, соревнования, походы, наблюдения, практические занятия; **не традиционные:** турнир, дебаты, экскурсии, семинар.

Педагогические технологии.

Программа ориентирована на сотрудничество педагога с воспитанниками, на создание ситуации успешности, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей – на все то, что способствует самовыражению ребенка.

Инновационные технологии, используемые и предусмотренные Программой:

- Развивающие
- Интенсификация и активизация познавательной деятельности

Саморазвивающее обучение:

- активизация памяти, мышления;
- актуальные зоны развития;
- профориентация.
- дифференциация;
- индивидуальное обучение;
- коллективное обучение;
- выделение лидеров.
- игровые технологии;
- соревновательный метод;
- КМД (Коллективная Мыслительная Деятельность);
- дебаты;
- дискуссии.

Алгоритм учебного занятия

Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, детоцентризма, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)
- занятия – изучение нового материала;
- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;
- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее

распространение в процессе обучение, -контрольное занятие – проводятся после прохождения части программного материала;

- соревнование, поход, экскурсия и т.д.

Основные принципы построения учебного занятия:

-постепенность в развитии природных данных обучающихся;

-строгая последовательность в изучении и овладении танцевальной лексикой и техническими приемами;

-систематичность, регулярность занятий;

-целенаправленность учебного процесса;

-проявление педагогической гибкости по отношению к обучающимся;

-принцип эмоционально-психологической комфортности (создание образовательной среды,

обеспечивающей снятие, по возможности, всех стрессообразующих факторов учебного процесса);

-принцип деятельности (новое знание вводится не в готовом виде, а через самостоятельное открытие);

-принцип интеграции разных видов деятельности (хореографии, музыки, спорта);

-принцип взаимосвязи и взаимопроникновения программных разделов;

-принцип совместной деятельности педагога, обучающегося и родителей

-принцип учета индивидуальных особенностей обучающихся.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

Структура занятия:

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия.

Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части –сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам.

Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной

двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия

Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач.

Задачи, и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент.

Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающее воздействие на определенные функции организма).

Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия.

Выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесса.

Основная задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных людей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.

Дидактические материалы

Дидактическое обеспечение программы: географические карты, атласы; туристское оборудование и снаряжение, учебные плакаты, медиатека, видеофильмы, учебно-справочная литература, материалы с сайтов Интернета.

2.6. Список литературы.

Программа в своей деятельности руководствуется:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.
 - Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам...».
 - Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. N ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций".
 - Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р).
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» от 07 декабря 2018 г.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
 - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18.12.2015 № 09-3242.
 - Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 2020 г. Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края;
 - Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04.
 - Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дом детского творчества ст. Крыловской МО Крыловский район, 2015г.

Литература для педагога:

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм: Учебник. – Изд. 8-е, переработанное и дополненное. – СПб.: «Невский Фонд» – «Издательский дом Герда», 2006. – 448 с.

2. Биржаков М.Б., Казаков Н.П. Безопасность в туризме. – СПб.: «Издательский дом Герда», 2005. – 2008 с.
3. Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи. Учеб. пособие / Под общ. ред. Р.И. Айзмана, С.Г. Кривошекова, И.В. Омельченко. – 3-е изд., испр. и доп. – Новосибирск: Сибирское университетское изд-во, 2005. – 464 с.
4. Энциклопедия туриста. – М.: Науч. изд-во «Большая Российская энциклопедия», 1994.
5. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364 с.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
7. Безопасность жизнедеятельности / Сборник документов. – М.: Изд-во «ДиК», изд-во АСТ-ЛТД, 1998.
8. Вяткин Л.А., Сидорук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
9. Добарина И.А., Жигарев О.Л. Основы школьного туризма. Методическое пособие для учителей и студентов. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1998.
10. Коструб А. Медицинский справочник туриста. – М., 1986.
11. Клименко А.И. Карта и компас – мои друзья. – М.: Детская литература, 1975.
12. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М.: Фис, 1981.
13. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
14. Основы безопасности в пешеходном походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
15. Палкевич Я. Выживание в городе. Выживание на море. – М., 1992.
16. Питание в туристском путешествии. – М., 1986.
17. Плешанов Е.Я. Я + природа. Справочное пособие по выживанию и безопасности человека в природе. – Воронеж, 1997.
18. Расторгуев М., Ситников С. Карабинные узлы. – М., 1995.
19. Рыжавский Г. Биваки. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
20. Скрягин Л. Морские узлы. – М., 1994.
21. Спортивный туризм. / Под ред. Евсеева. – СПб, 1999.
22. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? Программированные задания. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
23. Энциклопедия туриста. – М.: Науч. изд-во «Большая Российская энциклопедия», 1994.
24. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364 с.
25. Усков А.С. Практика туристских путешествий. СПб, Творческий Учебный Центр «ГЕОС», 1999. – 264 с.

Литература для учащихся:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1991.
2. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1993.
3. Иванов Е. Знакомьтесь - ориентирование, - В сб.: Сам выбирай туристский маршрут. М., Профиздат, 2008
4. Каледин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов. М., Физкультура и спорт, 2008
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1997.
6. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.
7. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
8. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. М., Мысль, 2006.