

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №409
ПУШКИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Решением Педагогическим советом
ГБОУ школа №409
протокол № 5 от «16» июня 2021г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора ГБОУ школы № 409
от «23» июня 2021г. № 205
Митрофанова О.В. _____

Учтено мнение Совета родителей (законных
Представителей) несовершеннолетних
Обучающихся ГБОУ школа № 409
протокол № 10 пс от «22» июня 2021г.

Учтено мнение Совета обучающихся ГБОУ
школа № 409
протокол № 11 пс от «22» июня 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Туристический клуб», 11-18 лет

СОСТАВИТЕЛЬ:

Петров Рудольф Михайлович, педагог дополнительного образования

Срок реализации программы 2 года

Санкт-Петербург, 2021г

Дополнительная общеразвивающая программа «Туристический клуб» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Конституция Российской Федерации;
Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;
2. Федеральный закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;
3. Конвенция о правах ребенка;
4. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;
6. Приказ Министерства образования и науки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; от 04.09.2014 № 1726-р;
7. Приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20)
9. В соответствии с приказом Министерства просвещения РФ № 104 от 17.03.2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации» при реализации дополнительных образовательных программ в условиях неблагоприятной эпидемиологической ситуации необходимо предусмотреть реализацию образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

Пояснительная записка

Образовательная программа «Туристический клуб» имеет туристско –краеведческую направленность.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях спортивным туризмом, основана на принципах спортивной подготовки спортсменов, результатах научных исследований, передовой спортивной практике. Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, подготовки в избранном виде спорта, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Туризм способствует всестороннему развитию личности ребенка, совершенствуют его интеллектуальное, духовное и физическое начала, способствуют приобретению самостоятельной деятельности.

Туризм - тот вид деятельности, который при разумной организации дает хорошие образовательно-оздоровительные результаты и отвечает возрастным потребностям детей к самоутверждению и самостоятельности.

Туризм - школа самопознания, проверки собственных возможностей, тренинг личностного развития. Туристские походы, путешествия являются универсальным инструментом в системе воспитания подрастающего поколения. Предлагаемая программа собирает воедино несколько видов туризма (пеший, лыжный, водный).

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность данной программы выражается в ее эффективности, доступности, безграничных возможностей в привлечении детей любого возраста. Обучение по программе интегрировано со школьным курсом, опираясь на знания, полученные в школе, расширяет и дополняет изучаемые предметы: основы безопасности жизнедеятельности, физическая культура, география, трудовое обучение, информатика. Необходимость практического применения знаний, умений и навыков усиливает интерес учащихся к углубленному изучению данных предметов.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что учащиеся более глубоко узнают о жизни и быта туристских групп. Учащиеся совершенствуют свои умения и навыки, развивают необходимые физические качества, а так же становятся более самоорганизованными. Программа способствует формированию социальных навыков и расширяет возможности общения.

Отличительные особенности

В рамках настоящей программы, с помощью туристической деятельности у подростков формируются организаторские и лидерские качества путем накопления ими данного опыта в первичных группах.

Программа имеет модульную структуру, позволяющую составлять наиболее удобное планирование в соответствии с нагрузкой руководителя, профилем его объединения и личным опытом, а также опираясь на принцип постепенного изложения материала от простого к сложному. Программа направлена на совершенствование навыков спортивного туризма и походной деятельности, а так же является подготовкой судейских и инструкторских туристских кадров. Содержание учебного материала дополняет школьные курсы географии, краеведение, ОБЖ, помогает систематизировать знания, обогащает использованием регионального компонента. Все планирование в течение года привязано к конечной цели - дать то, что понадобится в походе, а дальше и в жизни.

Программа постоянно уточняется и дорабатывается с учетом появления новых форм образовательной деятельности, новых конкурсов и соревнований, нового опыта, накапливаемого в процессе реализации программы, или предъявляемого специальной литературой. Так содержание многих занятий по подготовке к соревнованиям по спортивному туризму, программы которых постоянно обновляются (с целью соответствия уровню всероссийских соревнований), тоже обновляется непосредственно перед самим занятием. Для разработки маршрутов используется информация размещенная в сети Интернет. Так же используются компьютерные программы для расчета продуктовой раскладки и для подготовки и составления отчетов о совершенных походах, что требует совершенно по иному строить занятия, подчас, перенимая опыт воспитанников. Заложенное в программе освоение нового оборудования и туристского снаряжения, появляющегося в связи с развитием технического прогресса (газовые горелки, новые ткани и многое др.) повышает возможности и увеличивает выбор туристских маршрутов.

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся 11-18 лет с низким и средним уровнем спортивной подготовки.

Цель программы:

Главной целью программы является создание единой туристской группы, способной совершать спортивные путешествия повышенной сложности, участвовать в

соревнованиях по спортивному туризму высокого ранга, в котором каждый максимально реализует и многогранно развивается, как личность. Поставленная цель реализуется при помощи ряда задач.

Задачи программы:

Образовательные: формирование знаний, умений и навыков совершения туристских походов и организации туристских соревнований, технике и тактике туризма, географии, основ безопасности жизнедеятельности, истории края, его природных особенностей.

Развивающие: повышения уровня физической подготовленности обучающихся, потребности в развитии интеллектуального уровня, развитие способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные: повышение уровня коммуникативной культуры, создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов, проведение совместного досуга, бережного отношения к природе.

Условия реализации программы

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

1 год обучения: 11 – 14 лет.

2 год обучения: 15 – 18 лет.

Программа модернизирована и рассчитана на 1 год обучения.

Наполняемость групп:

1 год обучения - 15 человек.

2 год обучения – 12 человек

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Место проведения: Баболовский парк, Александровский парк, спортивный стадион, спортивный зал ГБОУ школы №409.

Материально-техническое обеспечение

Групповое (общественное) снаряжение:

1. Палатка (3-х; 4-х местная).
2. Тент костровой.
3. Костровой набор.
4. Котлы.
5. Половник.
6. Ремонтный набор.
7. Аптечка походная.

8. Веревка основная.
9. Веревка вспомогательная.
10. Карабины.
11. Топор.
12. Пила двуручная.

Личное специальное снаряжение:

1. Рюкзак.
2. Спальный коврик.
3. Спальник.
4. Компас.
5. Фонарь.
6. Система страховочная.
7. Спусковое устройство.
8. Жумар.
9. Каска.
10. Лыжи, палки, ботинки лыжные-комплект.

Форма организации деятельности учащихся: групповая, индивидуальная, коллективная.

Формы проведения занятий: традиционное занятие.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса: словесный, наглядный, практический.

Методическое обеспечение программы

№ п/п.	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:				
1.	Вводное занятие. Основы туристской подготовки	Беседа, рассказ	Словесный метод: беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ.	Опрос
2.	Топография и ориентирование	Тренировка	Наглядный метод: показ и демонстрация правильности техники ориентирования. Практический метод:	Оценка правильности выполнения задания

			выполнение заданий.	
3.	Краеведение	Рассказ, тренировка	Словесный метод: рассказ, беседа. Практический метод: выполнение заданий.	Оценка правильности выполнения задания
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Рассказ, показ. Тренировка	Наглядный метод: показ и демонстрация оказания ПМП пострадавшему. Практический метод: выполнение заданий.	Оценка правильности выполнения задания
5.	Итоговое занятие. Игры на местности	Игра	Практический метод: самостоятельная работа, работа под руководством педагога.	Результат игры
Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности детей:				
1.	Экскурсия	Экскурсия	Объяснительно-иллюстративный метод: экскурсия	Беседа, опрос
2.	Поход	Культурологический поход	Репродуктивный метод: реализация полученных знаний в реальных условиях	Коллективная работа
3.	Соревнования.	Соревнования	Репродуктивный метод: реализация полученных знаний в соревновательном процессе	Результат соревнований

Формы контроля:

- входной контроль;
- текущий контроль;
- промежуточный контроль;
- итоговый контроль.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- развитие готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения;
- развитие этических качеств;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве с другими обучающимися и взрослыми в процессе образовательной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения самостоятельно контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- умение осуществлять контроль и оценку своей деятельности;
- умение работать индивидуально и в группе.

Предметные результаты:

- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие физических качеств;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

Ожидаемые результаты:

Учащиеся, освоившие программу в полном объеме, должны **знать**:

- правила техники безопасности при проведении занятий по туризму в помещении, на улице и в турпоходах;
- основы туристской подготовки;
- основы топографии и ориентирования;
- особенности родного края;
- основы гигиены и правильность оказания первой доврачебной помощи.

Уметь:

- взаимодействовать с людьми, проявлять лидерские качества;
- наблюдать, любить и ценить окружающую природу;

- оказывать первую помощь пострадавшему;
- организовывать бытовые условия для группы людей в походах;
- ориентироваться на местности,
- читать различные виды карт и планов местности;
- применять знания требований к личной гигиене туриста, к приготовлению пищи в походе;
- планировать свою деятельность и деятельность группы;
- принимать решения, брать на себя ответственность возникших в походе условиях.

Проверить результат можно по отзыву родителей, личным наблюдением, показателями на соревнованиях, тестированием.

Формы проверки:

- открытое занятие;
- турпоходы и экскурсии;
- учебно-тренировочные сборы;
- соревнования и слёты;
- индивидуальные беседы;
- зачетный поход.

Учебный план 1 года обучения

№ п\п	Разделы	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Основы туристской подготовки	10	52	62	Опрос
2	Топография и ориентирование	8	32	40	Опрос, демонстрация
3	Краеведение	6	14	20	Опрос, экскурсия.
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	4	16	20	Опрос, практическое занятие
5	Итоговое занятие. Игры на местности		2	2	Игра
Итого часов		29	116	144	

Учебный план 2 года обучения

№ п\п	Разделы	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Основы туристской подготовки	10	52	62	Опрос
2	Топография и ориентирование	8	32	40	Опрос, демонстрация
3	Краеведение	6	14	20	Опрос, экскурсия.
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	4	16	20	Опрос, практическое занятие
5	Итоговое занятие. Игры на местности		2	2	Игра
Итого часов		29	116	144	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	10 сентября	30 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	10 сентября	30 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА №409 ПУШКИНСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

ГБОУ школа №409

Протокол от 16 июня 2021г. № 5

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора

ГБОУ школа № 409

Приказом от 23 июня 2021г № 205

Рабочая программа
«ТУРИСТИЧЕСКИЙ КЛУБ»

Возраст учащихся 11-18лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Петров Рудольф Михайлович
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург, 2021г

Рабочая программа «Туристический клуб» 1 года обучения

Задачи программы:

Образовательные: формирование знаний, умений и навыков совершения туристских походов и организации туристских соревнований, технике и тактике туризма, географии, основ безопасности жизнедеятельности, истории края, его природных особенностей.

Развивающие: повышения уровня физической подготовленности обучающихся, потребности в развитии интеллектуального уровня, развитие способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные: повышение уровня коммуникативной культуры, создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов, проведение совместного досуга, бережного отношения к природе.

Ожидаемые результаты:

Учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности при проведении занятий по туризму в помещении, на улице и в турпоходах;
- основы туристской подготовки;
- основы топографии и ориентирования;
- особенности родного края;
- основы гигиены и правильность оказания первой доврачебной помощи.

Уметь:

- взаимодействовать с людьми, проявлять лидерские качества;
- наблюдать, любить и ценить окружающую природу;
- оказывать первую помощь пострадавшему;
- организовывать бытовые условия для группы людей в походах;
- ориентироваться на местности,
- читать различные виды карт и планов местности;
- применять знания требований к личной гигиене туриста, к приготовлению пищи в походе;
- планировать свою деятельность и деятельность группы;
- принимать решения, брать на себя ответственность возникших в походе условиях.

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

№	Наименование тем и разделов	Кол-во часов		Дата проведения		Формы контроля
		Теория	Практика	План.	Факт.	
1	Вводное занятие: введение в предмет. История развития туризма.	2		11.09		Опрос
2	Воспитательная роль туризма.	2		15.09		Опрос
3	Личное и групповое туристское снаряжение.	2		18.09		Опрос
4	Самоподготовка личного и группового туристского снаряжения.	1	1	22.09		Опрос, практическое занятие
5	Укладка рюкзака, подгонка снаряжения.		2	25.09		Опрос, практическое занятие
6	Совершенствование способов укладки рюкзака, подгонка снаряжения.		2	29.09		Практическое занятие
7	Проверка снаряжения, уход за ним и ремонт.	1	1	02.10		Практическое занятие
8	Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.		2	06.10		Практическое занятие
9	Основы туристского быта.	1	1	09.10		Опрос. Практическое занятие
10	Организация туристского быта.	1	1	13.10		Опрос. Практическое занятие
11	Основы проведения привалов и ночлегов.		2	16.10		Опрос. Практическое занятие
12	Привалы и ночлеги.		2	20.10		Практическое занятие
13	Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.		2	23.10		Практическое занятие
14	Развертывание и свертывание лагеря.		2	27.10		Практическое занятие
15	Разжигание костра.		2	30.10		Практическое занятие
16	Подготовка к походу, путешествию.		2	03.11		Практическое занятие
17	Сбор к походу, путешествию.		2	06.11		Практическое занятие
18	Основное питание в туристском походе.		2	10.11		Опрос.

					Практическое занятие
19	Питание в туристском походе.		2	13.11	Практическое занятие
20	Составление меню и списка продуктов для 1-3 дневного похода.		2	17.11	Опрос. Практическое занятие
21	Закупка, фасовка и упаковка продуктов.		2	20.11	Опрос. Практическое занятие
22	Приготовление пищи на костре.		2	24.11	Практическое занятие
23	Туристские должности в группе.		2	27.11	Опрос. Практическое занятие
24	Распределение должностей в походе.		2	01.12	Практическое занятие
25	Выполнение обязанностей по должностям.		2	04.12	Практическое занятие
26	Правила движения в походе, преодоление препятствий.		2	08.12	Практическое занятие
27	Совершенствование способов преодоления препятствий.		2	11.12	Практическое занятие
28	Отработка техники преодоления естественных препятствий.		2	15.12	Практическое занятие
29	Организация переправы по бревну с самостраховкой.		2	18.12	Практическое занятие
30	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.		2	22.12	Опрос.
31	Подведение итогов туристского похода.		2	25.12	Практическое занятие
32	Понятие о топографической и спортивной карте.	1	1	29.12	Опрос, демонстрация
33	Знаки и обозначения топографической карты.	1	1	12.01	Опрос, демонстрация
34	Тренировка обозначения спортивной карты на местности.	2		15.01	Опрос, демонстрация
35	Условные знаки.	1	1	19.01	Опрос, демонстрация
36	Ориентирование по условным знакам.		2	22.01	Опрос, демонстрация
37	Ориентирование по горизонту, азимут.		1	26.01	Опрос, демонстрация
38	Ориентирование по горизонту, азимут. Компас.		2	29.01	Опрос, демонстрация
39	Компас. Работа с компасом.	1	1	02.02	Опрос, практическое занятие

40	Работа с компасом на местности.		2	05.02	Опрос, практическое занятие
41	Измерение расстояний.		2	09.02	Опрос, практическое занятие
42	Измерение расстояний. Способы ориентирования.	1	1	12.02	Опрос, практическое занятие
43	Практические способы ориентирования.		2	16.02	Опрос, практическое занятие
44	Ориентирование по местным предметам.	1	1	19.02	Опрос, практическое занятие
45	Отработка ориентирование по местным предметам.		2	23.02	Опрос, практическое занятие
46	Действия в случае потери ориентировки.	1	1	26.02	Опрос, практическое занятие
47	Практические действия в случае потери ориентировки.		2	02.03	Опрос, практическое занятие
48	Ориентирование в дневное время суток.	1	1	05.03	Практическое занятие
49	Ориентирование в парке.		2	09.03	Практическое занятие
50	Ориентирование в городе.		2	12.03	Практическое занятие
51	Ориентирование в ночное время суток.		2	16.03	Практическое занятие
52	Родной край, его природные особенности, история.	1	1	19.03	Опрос, экскурсия.
53	Природные особенности родного края.		2	23.03	Опрос, экскурсия.
54	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.	1	1	26.03	Опрос, экскурсия.

55	Значение экскурсионных объектов и их история.		2	30.03	Опрос, экскурсия.
56	Знакомство с картой своего края.	1	1	02.04	Опрос, экскурсия.
57	Основные достопримечательности родного края.		2	06.04	Опрос, экскурсия.
58	Проведение краеведческих викторин.	1	1	09.04	Конкурс
59	Изучение района путешествия.	1	1	13.04	Опрос, экскурсия.
60	Изучение сложных участков района путешествия.		2	16.04	Опрос, экскурсия.
61	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана памятников природы и культуры.	1	1	20.04	Практическое занятие
62	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	1	1	23.04	Практическое занятие
63	Походная медицинская аптечка.	1	1	27.04	Опрос. Практическое занятие
64	Формирование походной медицинской аптечки.		2	30.04	Опрос. Практическое занятие
65	Совершенствование формирования походной медицинской аптечки.		2	04.05	Практическое занятие
66	Способы обеззараживания питьевой воды.	1	1	07.05	Практическое занятие
67	Совершенствование способов обеззараживания питьевой воды.		2	11.05	Практическое занятие
68	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1	1	14.05	Практическое занятие
69	Совершенствование приемов оказания первой доврачебной помощи.		2	18.05	Практическое занятие
70	Приемы транспортировки пострадавшего.		2	21.05	Практическое занятие
71	Совершенствование приемов транспортировки пострадавшего		2	25.05	Практическое занятие
72	Игры с элементами ориентирования на местности.		2	28.05	Игра
Итого: 144 часа.				36 недель	

Рабочая программа «Спортивный туризм» 2 года обучения

Задачи программы:

Образовательные: формирование знаний, умений и навыков совершения туристских походов и организации туристских соревнований, технике и тактике туризма, географии, основ безопасности жизнедеятельности, истории края, его природных особенностей.

Развивающие: повышения уровня физической подготовленности обучающихся, потребности в развитии интеллектуального уровня, развитие способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные: повышение уровня коммуникативной культуры, создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов, проведение совместного досуга, бережного отношения к природе.

Ожидаемые результаты:

Учащиеся, освоившие программу в полном объеме, должны знать:

- правила техники безопасности при проведении занятий по туризму в помещении, на улице и в турпоходах;
- основы туристской подготовки;
- основы топографии и ориентирования;
- особенности родного края;
- основы гигиены и правильность оказания первой доврачебной помощи;
- правила проведения и судейства соревнований.

Уметь:

- взаимодействовать с людьми, проявлять лидерские качества;
- наблюдать, любить и ценить окружающую природу;
- оказывать первую помощь пострадавшему;
- организовывать бытовые условия для группы людей в походах;
- ориентироваться на местности,
- читать различные виды карт и планов местности;
- применять знания требований к личной гигиене туриста, к приготовлению пищи в походе;
- планировать свою деятельность и деятельность группы;
- принимать решения, брать на себя ответственность возникших в походе условиях;
- составлять карты для проведения тренировок и соревнований.

Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

№	Наименование тем и разделов	Кол-во часов		Дата проведения		Формы контроля
		Теория	Практика	План.	Факт.	
1	Вводное занятие: введение в предмет. История развития туризма.	2				Опрос
2	Воспитательная роль туризма.	2				Опрос
3	Личное и групповое туристское снаряжение.	2				Опрос
4	Самоподготовка личного и группового туристского снаряжения.	1	1			Опрос, практическое занятие
5	Укладка рюкзака, подгонка снаряжения.		2			Опрос, практическое занятие
6	Совершенствование способов укладки рюкзака, подгонка снаряжения.		2			Практическое занятие
7	Проверка снаряжения, уход за ним и ремонт.	1	1			Практическое занятие
8	Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.		2			Практическое занятие
9	Основы туристского быта.	1	1			Опрос. Практическое занятие
10	Организация туристского быта.	1	1			Опрос. Практическое занятие
11	Основы проведения привалов и ночлегов.		2			Опрос. Практическое занятие
12	Привалы и ночлеги.		2			Практическое занятие
13	Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.		2			Практическое занятие
14	Развертывание и свертывание лагеря.		2			Практическое занятие
15	Разжигание костра.		2			Практическое занятие
16	Подготовка к походу, путешествию.		2			Практическое занятие
17	Сбор к походу, путешествию.		2			Практическое занятие
18	Основное питание в туристском походе.		2			Опрос. Практическое

					занятие
19	Питание в туристском походе.		2		Практическое занятие
20	Составление меню и списка продуктов для 1-3 дневного похода.		2		Опрос. Практическое занятие
21	Закупка, фасовка и упаковка продуктов.		2		Опрос. Практическое занятие
22	Приготовление пищи на костре.		2		Практическое занятие
23	Туристские должности в группе.		2		Опрос. Практическое занятие
24	Распределение должностей в походе.		2		Практическое занятие
25	Выполнение обязанностей по должностям.		2		Практическое занятие
26	Правила движения в походе, преодоление препятствий.		2		Практическое занятие
27	Совершенствование способов преодоления препятствий.		2		Практическое занятие
28	Отработка техники преодоления естественных препятствий.		2		Практическое занятие
29	Организация переправы по бревну с самостраховкой.		2		Практическое занятие
30	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.		2		Опрос.
31	Подведение итогов туристского похода.		2		Практическое занятие
32	Понятие о топографической и спортивной карте.	1	1		Опрос, демонстрация
33	Знаки и обозначения топографической карты.	1	1		Опрос, демонстрация
34	Знаки и обозначения спортивной карты.	2			Опрос, демонстрация
35	Условные знаки.	1	1		Опрос, демонстрация
36	Условные знаки.		2		Опрос, демонстрация
37	Ориентирование по горизонту, азимут.		1		Опрос, демонстрация
38	Ориентирование по горизонту, азимут. Компас.		2		Опрос, демонстрация
39	Компас. Работа с компасом.	1	1		Опрос, практическое занятие

40	Работа с компасом.		2			Опрос, практическое занятие
41	Измерение расстояний.		2			Опрос, практическое занятие
42	Измерение расстояний. Способы ориентирования.	1	1			Опрос, практическое занятие
43	Практические способы ориентирования.		2			Опрос, практическое занятие
44	Ориентирование по местным предметам.	1	1			Опрос, практическое занятие
45	Отработка ориентирование по местным предметам.		2			Опрос, практическое занятие
46	Действия в случае потери ориентировки.	1	1			Опрос, практическое занятие
47	Практические действия в случае потери ориентировки.		2			Опрос, практическое занятие
48	Ориентирование в дневное время суток.	1	1			Практическое занятие
49	Ориентирование в парке.		2			Практическое занятие
50	Ориентирование в городе.		2			Практическое занятие
51	Ориентирование в ночное время суток.		2			Практическое занятие
52	Родной край, его природные особенности, история.	1	1			Опрос, экскурсия.
53	Природные особенности родного края.		2			Опрос, экскурсия.
54	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.	1	1			Опрос, экскурсия.

55	Значение экскурсионных объектов и их история.		2			Опрос, экскурсия.
56	Знакомство с картой своего края.	1	1			Опрос, экскурсия.
57	Основные достопримечательности родного края.		2			Опрос, экскурсия.
58	Проведение краеведческих викторин.	1	1			Конкурс
59	Изучение района путешествия.	1	1			Опрос, экскурсия.
60	Изучение сложных участков района путешествия.		2			Опрос, экскурсия.
61	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана памятников природы и культуры.	1	1			Практическое занятие
62	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	1	1			Практическое занятие
63	Походная медицинская аптечка.	1	1			Опрос. Практическое занятие
64	Формирование походной медицинской аптечки.		2			Опрос. Практическое занятие
65	Совершенствование формирования походной медицинской аптечки.		2			Практическое занятие
66	Способы обеззараживания питьевой воды.	1	1			Практическое занятие
67	Совершенствование способов обеззараживания питьевой воды.		2			Практическое занятие
68	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1	1			Практическое занятие
69	Совершенствование приемов оказания первой доврачебной помощи.		2			Практическое занятие
70	Приемы транспортировки пострадавшего.		2			Практическое занятие
71	Совершенствование приемов транспортировки пострадавшего		2			Практическое занятие
72	Игры с элементами ориентирования на местности.		2			Игра
Итого: 144 часа.				36 недель		

Содержание программы 1 года обучения.

1. Вводное занятие. Основы туристской подготовки.

1.1. Вводное занятие. Введение в предмет. Туристские путешествия, история развития туризма.

Теория. Введение в программу. Правила техники безопасности. Организационные вопросы. Знакомство с местом проведения занятия и с инвентарем. 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. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы. Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

1.2. Воспитательная роль туризма.

Теория. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства. Самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы и правила, нормы и традиции туризма. Общественно-полезная работа.

Понятие о личном и групповом туристском 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.

Практика. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в зависимости от условий. Выбор места привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря, 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. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

Теория. Определение цели похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

Практика. Составление плана подготовки 1-3 дневного похода. Изучение маршрутов похода. Составление плана-графика движения в 1-3 дневном походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

1.5. Питание в туристском походе.

Теория. 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.

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

1.6. Туристские должности в группе.

Теория. Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, авторитет). Его

обязанности руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий поддержание нормального микроклимата в коллективе. Другие постоянные должности в группе: зав.питанием, зав.снаряжением, проводник, краевед, санитар Ремонтный мастер, фотограф, и др. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности. Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир дежурный штурман и т.д.

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

1.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Теория. Порядок движения группы в маршруте. Туристский строй. Режим и темп движения. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по лесу, через завалы и т.д.

Практика. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения.

1.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и 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. Взаимоотношение с местным населением.

Практика. Отработка техники преодоления естественных препятствий. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.9. Подведение итогов похода.

Теория. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнения творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам похода. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практика. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Теория. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштаба. Масштабы топокарт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка. Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты. Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

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

2.2. Условные знаки.

Теория. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные и полугоризонталы, Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы воды. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, минисоревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут.

Теория. Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо - роза направлений. Определение азимута, его отличие от простого угла. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практика. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас, работа с компасом.

Теория. Компас, типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может им служить. 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 Адрианова и жидкостным.

Практика. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений.

2.5. Измерение расстояний.

Теория. 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. Определения расстояния по времени движения.

Практика. Измерение своего среднего шага, построение графиков перевода шагов в метры при разных условиях ходьбы. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром и ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.6. Способы ориентирования.

Теория. 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. Сходные 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. Протокол движения.

Практика. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных 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.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Теория. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная

скорость его движения. Определения азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приблизненно определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика. 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 восстановления местонахождения.

3. Краеведение.

3.1. Родной край, его природные особенности, история.

Теория. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практика. Знакомство с картой своего края. Проведение краеведческих викторин.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.

Теория. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практика. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев.

3.3. Изучение района путешествия.

Теория. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт и т.п. подготовка докладов о районе похода: по истории, климату и др.

Практика. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего

похода.

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

Теория. Краеведческая работа - один из видов общественно полезной работы. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий.

Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в архивах, музеях и библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практика. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. 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. Систематические занятия спортом как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика. 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.

4.2. Походная медицинская аптечка.

Теория. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки. Перечень и назначение, показания и противопоказания

к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика. Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний в походе и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, 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.

Практика. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояние, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках и т.д. способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Итоговое занятие. Игры на местности

Теория. Подведения итогов обучения.

Практика. Игры с элементами ориентирования на местности. Игра «Знаки».

6. Оценочные и методические материалы

1. Нормативная таблица.
2. Таблицы по промежуточной и итоговой аттестации.
3. Выход на форму аттестации по уровням.

Содержание программы 2 года обучения.

1. Вводное занятие. Основы туристской подготовки.

1.1. Вводное занятие. Введение в предмет. Туристские путешествия, история развития туризма.

Теория. Введение в программу. Правила техники безопасности. Организационные вопросы. Знакомство с местом проведения занятия и с инвентарем. 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. Характеристика каждого вида.

Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы. Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

1.2. Воспитательная роль туризма.

Теория. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства. Самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы и правила, нормы и традиции туризма. Общественно-полезная работа.

Понятие о личном и групповом туристском 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.

Практика. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в зависимости от условий. Выбор места привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря, 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. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

Теория. Определение цели похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

Практика. Составление плана подготовки 1-3 дневного похода. Изучение маршрутов похода. Составление плана-графика движения в 1-3 дневном походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

1.5. Питание в туристском походе.

Теория. 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.

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

1.6. Туристские должности в группе.

Теория. Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, авторитет). Его

обязанности руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий поддержание нормального микроклимата в коллективе. Другие постоянные должности в группе: зав.питанием, зав.снаряжением, проводник, краевед, санитар Ремонтный мастер, фотограф, и др. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности. Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир дежурный штурман и т.д.

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

1.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Теория. Порядок движения группы в маршруте. Туристский строй. Режим и темп движения. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по лесу, через завалы и т.д.

Практика. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения.

1.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и 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. Взаимоотношение с местным населением.

Практика. Отработка техники преодоления естественных препятствий. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.9. Подведение итогов похода.

Теория. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнения творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам похода. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практика. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Теория. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштаба. Масштабы топокарт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка. Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты. Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

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

2.2. Условные знаки.

Теория. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные и полугоризонталы, Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы воды. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, минисоревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут.

Теория. Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо - роза направлений. Определение азимута, его отличие от простого угла. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практика. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас, работа с компасом.

Теория. Компас, типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может им служить. 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 Адрианова и жидкостным.

Практика. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений.

2.5. Измерение расстояний.

Теория. 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. Определения расстояния по времени движения.

Практика. Измерение своего среднего шага, построение графиков перевода шагов в метры при разных условиях ходьбы. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром и ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.6. Способы ориентирования.

Теория. 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. Сходные 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. Протокол движения.

Практика. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных 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.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Теория. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная

скорость его движения. Определения азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приблизненно определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика. 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 восстановления местонахождения.

3. Краеведение.

3.1. Родной край, его природные особенности, история.

Теория. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практика. Знакомство с картой своего края. Проведение краеведческих викторин.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.

Теория. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практика. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев.

3.3. Изучение района путешествия.

Теория. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт и т.п. подготовка докладов о районе похода: по истории, климату и др.

Практика. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего

похода.

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

Теория. Краеведческая работа - один из видов общественно полезной работы. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий.

Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в архивах, музеях и библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практика. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. 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. Систематические занятия спортом как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика. 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.

4.2. Походная медицинская аптечка.

Теория. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки. Перечень и назначение, показания и противопоказания

к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика. Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний в походе и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, 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.

Практика. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояние, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках и т.д. способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Итоговое занятие. Игры на местности

Теория. Подведения итогов обучения.

Практика. Игры с элементами ориентирования на местности. Игра «Знаки».

6. Оценочные и методические материалы

1. Нормативная таблица.
2. Таблицы по промежуточной и итоговой аттестации.
3. Выход на форму аттестации по уровням.

Дидактические материалы

1. Технологические таблицы;
2. Иллюстративный, фото- и видеоматериал;
3. Мультимедийные презентации по теме занятий.

Список литературы

1. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков / Ю. С. Воронов. — М., 1998.
2. Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. — М., 2000.
3. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / под ред. С. М. Губаненкова. — СПб., 2007.
4. Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся / А. А. Остапец. — М., 2001.
5. Алешин, В. Соревнования по спортивному ориентированию. Карты и дистанции / В. Алешин, Н. Калиткин. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 152 с.
6. Нурмиаа, В. Спортивное ориентирование / В. Нурмиаа. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 160 с.
7. Рассел, Джесси Список заслуженных мастеров спорта России по спортивному ориентированию / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2013. - 775 с.
8. Рассел, Джесси Спортивное ориентирование / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2015. - 663 с.
9. Рассел, Джесси Спортивное ориентирование в филателии / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2013. - 899 с.
10. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодёжи / сост. Ю. С. Константинов, С. В. Усков. — М., 2006.
11. Смирнов Д. В. спортивный туризм: туристское многоборье / Д. В. Смирнов. — М., 2003. — Ч.1. — Вып. 5.
12. Туристский терминологический словарь / ант. -сост. И. В. Зорин, В. А. Квартальнов. — М., 1999.
13. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. Сборник ГОУ «Балтийский Берег», Санкт-Петербург. СПб.: ИД «Петрополис», 2007 г.
14. Научно-методический журнал «Детско-юношеский туризм и краеведение России», Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения», М.2012.

Нормативы 1 группы

№ п/п	Ф.И.О.	Ориентирование в зале	Прохождение этапов ТПТ на время	Прыжки в длину с места	Ориентирование в зале	Бег 40 с	Бег 1000 м, 3000 м
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Нормативы 2 группы

№ п/п	Ф.И.О.	Ориентирование в зале	Прохождение этапов ТПТ на время	Прыжки в длину с места	Ориентирование в зале	Бег 40 с	Бег 1000 м, 3000 м
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

**Ведомость индивидуального учёта результатов освоения обучающимися
ДООП**

Ведомость индивидуального учёта результатов освоения обучающимися ДООП
«Туристический клуб» в ходе текущего контроля успеваемости в 2021-2022
учебном году Объединение **Туристический клуб**
_____ группа **1** педагог _____ **Петров Р.М.**____

№ п/п	ФИО	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Аттестация	
Отметка о проведении контроля (результат освоения программы: высокий(8-10); средний (5-7); низкий (1-4)											1П	2П

**Ведомость индивидуального учёта результатов освоения обучающимися
ДООП**

Ведомость индивидуального учёта результатов освоения обучающимися ДООП
«Туристический клуб» в ходе текущего контроля успеваемости в 2021-2022
учебном году Объединение Туристический клуб
_____ группа 2 педагог _____ **Петров Р.М.**_____

№ п/п	ФИО	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Аттестация	
											1П	2П
Отметка о проведении контроля (результат освоения программы: высокий(8-10); средний (5-7); низкий (1-4)											1П	2П

Протокол о проведении промежуточной аттестации
/ аттестации по итогам освоения программы

Объединение_ «Туристический клуб»_____ группа ___№1_____

Руководитель_ Петров Р.М. Дата _____ форма аттестации_ тестирование,
участие в соревнованиях.

№ п/п	Фамилия имя обучающегося	Сдача нормативов (от 1 до 10 баллов)	Участие в соревнованиях	Освоение программы за 1 полугодие
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
Итого (уровень освоения): Низкий _____ %Средний _____ %Высокий _____ %				

По результатам **промежуточной аттестации**/ аттестации по итогам освоения программы окончили _____ 1 _____ этап 2021-2022 год (а) обучения по дополнительной образовательной программе «Туристический клуб» обучающихся.

Рекомендовано к переводу **на следующую ступень обучения**/ к выпуску _____ обучающихся
(количество)

Рекомендовано продолжить обучение по программе: _____ педагог ОДОД Петров Р.М.

**Протокол о проведении промежуточной аттестации
/ аттестации по итогам освоения программы**

Объединение_ «Туристический клуб» _____ группа ___ №2 _____

Руководитель_ Петров Р.М. Дата _____ форма аттестации_ тестирование,
участие в соревнованиях.

№ п/п	Фамилия имя обучающегося	Сдача нормативов (от 1 до 10 баллов)	Участие в соревнованиях	Освоение программы за 1 полугодие
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
Итого (уровень освоения): Низкий _____ % Средний _____ % Высокий _____ %				

По результатам **промежуточной аттестации**/ аттестации по итогам освоения программы окончили _____ 1 _____ этап 2021-2022 год (а) обучения по дополнительной образовательной программе «Туристический клуб» обучающихся.

Рекомендовано к переводу **на следующую ступень обучения**/ к выпуску _____ обучающихся
(количество)

Рекомендовано продолжить обучение по программе: _____ педагог ОДОД Петров Р.М.