

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Косулинская средняя общеобразовательная школа №8»
(МАОУ «Косулинская СОШ №8»)

Принято на заседании
методического совета
МАОУ «Косулинская СОШ №8»
Протокол № 9 от 31.05.2022г.



Утверждаю
Директор МАОУ
«Косулинская СОШ №8»
И.А. Храмцова
Приказ № 69 от 31.05.2022г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Туристско - краеведческой направленности
«Туризм»
Возраст учащихся 11-13 лет
Срок реализации 1 год.

Автор – составитель:
Солдатова Елена Борисовна
педагог дополнительного образования

с.Косулино, 2022г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа туристско-краеведческой направленности «Туризм», разработана с учётом следующих нормативно – правовых документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09—3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»);

11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Направленность программы.

Программа имеет туристско-краеведческую направленность.

Актуальность программы.

Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно- познавательных задач. В современном мире все больше углубляется процесс автоматизации и компьютеризации, многие современные дети вырастают оторванными от реальности, проводят время за компьютером и телевизором, передвигаются только на автобусах и автомобилях, и, как результат, вырастают не самостоятельными, физически слабыми подверженными любым заболеваниям. Туризм позволяет активизировать познавательную деятельность обучающихся, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически, через путешествия, знакомство с культурой, историей, природой родного края.

Совместные путешествия, коллективные действия в условиях походной жизни способствуют формированию моральных качеств личности: коллективизма, чувства товарищества и взаимопомощи, целеустремленности, трудолюбия, настойчивости в достижении цели, дисциплинированности, воспитанию учащихся в духе патриотизма. Изучение родного края имеет огромное познавательное и воспитательное значение. Опыт

походной жизни развивает первоначальные навыки выживания в природной среде, формирует у ребенка представления о взаимодействии человека и окружающей среды.

В последние годы развитию детского туризма в Российской Федерации уделяется значительное внимание. Постановлением Правительства образован Координационный совет по развитию детского туризма в России, одними из приоритетных задач которого являются развитие и увеличение объемов детского туризма в границах страны и патриотическое воспитание подрастающего поколения. Именно туристско-краеведческая деятельность детей способствует выполнению этих задач и является весьма актуальной для нашего времени, для современных детей и их родителей.

Адресат общеразвивающей программы.

Программа рассчитана на подростков в возрасте от 11 до 14 лет. К освоению дополнительной общеобразовательной программы «Туризм» допускаются все дети без исключения, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

Особенностью подросткового возраста 11-14 лет является любознательность, стремление к восприятию нового и интересного. На основе совпадения интересов устанавливаются контакты со сверстниками, находятся общие темы для разговора. Развитие интеллектуальной сферы подростка характеризуется качественными и количественными изменениями, которые отличают его от детского способа познания мира. Меняется отношение к учению, появляется стремление к самообразованию. В подростковом возрасте происходит становление доминирующей направленности познавательных процессов, в результате чего возникают определенные профессиональные намерения, сформировать которые возможно на занятиях туризмом.

Дети в возрасте от 11 до 14 лет, активно развиваются психологически и физически, социализируются, стремятся к самовыражению и самоутверждению. Программа позволяет сделать это, через участие в походах, конкурсах, соревнованиях. Она предусматривает расширение детьми основных знаний о своем крае и привитие любви к нему. Также учащиеся приобретают навыки самостоятельности, социальной адаптации, ответственности за свои действия.

Сроки реализации программы -9 месяцев

Объём общеобразовательной программы- 34 недели, 144 часа.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. В выходные и во время каникул, проводятся однодневные учебно-тренировочные походы, по окончании учебного года проводится двухдневный поход.

Количество обучающихся в группе.

Минимальное количество обучающихся в объединении - 15 человек, максимальное количество - 20 человек.

Уровень общеразвивающей программы «Туризм» ознакомительный, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Формы организации занятий.

Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические занятия и практические занятия. Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия, культурно-массовые мероприятия. На занятиях используются в основном фронтальные и индивидуальные формы организации учебного Занятия носят преимущественно практический характер. Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении в зависимости от темы занятия, времени года. Особое внимание обращается на общефизическую и специальную подготовку. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов.

Используются такие формы, как рассказ, пояснения с примерами наглядного показа, дискуссии, беседы, посещение музеев, выставок. Формы подведения результатов: беседа, опрос, тестирование, практическая работа, контрольные упражнения, творческие работы.

Цель и задачи общеразвивающей программы.

Цель программы – формирование у обучающихся мотивации к туристско-краеведческой деятельности и освоению специальных туристских знаний, умений и навыков.

Задачи:

Обучающие:

- обучить навыкам туристско-краеведческой деятельности и их применению в практической жизни;
- познакомить с культурой и природой Урала через туристские походы, посещение памятников истории и природы.

Развивающие:

- развивать мотивацию к туристско-краеведческой деятельности;
- способствовать развитию самостоятельности, ответственности за свои поступки;
- развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками.
- развивать двигательные способности для прохождения туристского маршрута и участия в туристских соревнованиях;

Воспитательные:

- формировать чувство гордости за свою Родину;
- формировать культуру общения и поведения обучающихся в туристском объединении, установки на безопасный и здоровый образ жизни;
- воспитывать уважение к родителям.

Содержание общеразвивающей программы
Учебный план

№ п./п.	Название раздела. Темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Вводное занятие					
1.1	Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Викторина
2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь в походе.	18	9	8	
2.1	Возможные опасности в походе.	2	2	-	Проведение краеведческой викторины
2.2	Личная гигиена туриста	4	1	3	Опрос
2.3	Походная медицинская аптечка	2	1	1	Тестирование
2.4	Отравления, ожоги, обморожения	2	1	1	Беседа
2.5	Порезы, раны	2	1	1	Викторина «Айболит»
2.6	Ушибы, растяжения, переломы	2	1	1	Опрос

2.7	Требования к одежде. Потёртости, мозоли	2	1	1	Беседа
2.8	Транспортировка пострадавшего	2	1	1	Опрос Контрольное упражнение.
3	Туристический быт и снаряжение	26	8	18	
3.1	Туристическое снаряжение, укладка рюкзака	8	2	6	Контрольное упражнение
3.2	Установка палаток	6	2	4	Контрольное упражнение
3.3	Костры, организация бивуака	6	1	5	Знание инструктажа по технике безопасности
3.4	Питание в походе	6	2	4	Викторина
4	Топография и ориентирование	32	7	26	
4.1	Карты и их классификация	6	1	5	Опрос
4.2	Топографические знаки	6	1	5	Соревнование в группе
4.3	Масштабы	4	1	3	Соревнование в группе
4.4	Ориентирование на местности.	8	2	6	Топографический кроссворд, диктант.
4.5	Компас и работа с ним. Азимут	8	2	6	Соревнование в группе
5	Специальная туристическая подготовка	30	14	16	
5.1	Туристические	4	4	-	Опрос

	должности в группе				
5.2	Движение группы по маршруту	2	2	--	Наблюдение
5.3	Преодоление естественных препятствий	4	1	3	Контрольное упражнение
5.4	Техника безопасности при проведении похода.	4	4	-	Знание инструктажа по технике безопасности
5.5	Подготовка к походу выходного дня. Подготовка к соревнованиям туристов. Подведение итогов	8	1	7	Итоговый групповой анализ состоявшегося похода
5.6	Узлы применяемые в туризме	8	2	6	Тестирование
6	Краеведение	14	8	6	
6.1	Подведение итогов похода выходного дня. Составление отчетности.	6	-	6	Итоговый групповой анализ состоявшегося похода
6.2	Географическое положение и природные особенности Свердловской области.	2	2		
6.3	Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства	2	2		Опрос
6.4	История Урала. История родного края	2	2		Тестирование
6.5	Население области. Административное	2	2		Опрос

	деление. Известные люди Урала				
7.	Физическая подготовка	22		22	
7.1	Общая физическая подготовка	8		8	Тестирование
7.2	Специальная физическая подготовка	8		8	Тестирование
7.3	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	6		6	Тестирование
	Всего	144	48	95	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

1.1. Туризм. Виды туризма.

Теория: Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Виды туризма. Характеристика каждого вида. Самодетельный туризм. Законы, правила, нормы и традиции туризма. Практика: Тестирование, анкетирование.

2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

2.1. Возможные опасности в походе. Меры безопасности.

Теория: Опасности, обусловленные природой средней полосы: рельеф, реки, ураганы, грозы, метели. Ядовитые грибы, растения, насекомые, змеи, хищные звери. Опасности, связанные с действиями человека. Профилактика несчастных случаев – сбор информации о районе похода. Дисциплина в походах и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

2.2. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.

Теория: Понятие гигиены, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, парная баня). Гигиена обуви и одежды. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность туриста.

Практика: Уход за телом, одеждой и обувью; выполнение комплекса упражнений утренней зарядки.

2.3. Походная медицинская аптечка.

Теория: Состав походной медицинской аптечки. Требования к упаковке. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях. Формирование походной медицинской аптечки.

Практика: подобрать состав медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход; применение медицинских препаратов.

2.4. Пищевые отравления. Ожоги. Обморожения.

Теория: Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов. Питьевая вода. Обеззараживание воды. Мытьё рук и посуды. Первая помощь при пищевых отравлениях. Ожоги. Отморожения. Первые признаки отморожения. Как избежать ожогов и отморожений. Первая доврачебная помощь при ожогах и отморожениях. Тепловые и солнечные удары. Профилактика солнечных ударов.

Практика: оказание первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, отморожениях, тепловых и солнечных ударах; произвести обеззараживание воды.

2.5. Порезы и раны. Нагноения.

Теория: Профилактика ранений от острых орудий. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран. Порядок наложения жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран. Практика: оказание первой доврачебной помощи; обработать раны, наложить повязку, кровоостанавливающий жгут.

2.6. Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы.

Теория: Признаки ушибов, растяжений, вывихов, переломов. Правила оказания первой доврачебной помощи. Порядок наложения шин из подручных средств.

Практика: оказать первую доврачебную помощь; правильно наложить шину из подручных материалов.

2.7. Потертости и мозоли. Опрелости. Требования к одежде и обуви.

Теория: Причины возникновения потертостей, мозолей, наминов, опрелостей. Требования к одежде и обуви. Выбор одежды и обуви для тренировок и походов. Оказание первой помощи при потертостях, мозолях, опрелостях.

Практика: оказать помощь при возникновении потертостей, мозолей, опрелостей; подбирать обувь и одежду для тренировок и походов.

2.8. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Теория: Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Способы транспортировки: на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоём на поперечных палках, переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок из веревок, на шесте и др. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

Практика: изготовление транспортировочных средств и транспортировать пострадавшего.

3. Туристский быт и снаряжение

3.1. Туристское снаряжение.

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневных и многодневных походов, требования к нему.

Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки одежда и обувь для летних и зимних походов. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Практика: составить перечень личного и группового снаряжения для похода с учетом погодных условий; укладывать рюкзак; подгонять снаряжение, ухаживать за ним.

3.2. Установка палаток. Размещение в них вещей.

Теория: Установка палаток, размещение в них вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Разборка и упаковка палаток.

Практика: установить палатку и разместить в ней вещи.

3.3. Костры, их типы. Правила разведения костра.

Теория: Различные типы костров и их назначение. Отбор места для костра. Выбор и заготовка дров. Правила разведения костра. Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём. Требования по уборке места для костра перед уходом группы.

Практика: выбрать место для костра; заготавливать дрова; разводить костёр в любых условиях погоды.

3.4. Костровое хозяйство.

Теория: Костровые приспособления. Варочная посуда. Способы подвески котлов. Кухонные принадлежности. Походные топоры и пилы. Требования к топорам и пилам. Порядок их упаковки и транспортировки. Меры безопасности.

Практика: произвести подвеску котлов различными способами; пользоваться костровыми приспособлениями, топором и пилой и упаковывать их для транспортировки без нарушения мер безопасности.

3.5. Ремонтный набор. Сушка и ремонт снаряжения.

Теория: состав и назначение ремонтного набора; способы сушки снаряжения и ухода за ним в походе; меры безопасности при сушке снаряжения.

Практика: составить перечень ремонтного набора и упаковать его для транспортировки; сушить снаряжение, обеспечив его сохранность и исключить его порчу.

3.6. Бивуак. Теория: Выбор места для ночлега (бивуака). Основные требования к месту бивуака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для

забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на бивуаке.

Практика: выбрать место для бивуака, для забора воды и умывания.

3.7. Питание в туристском походе.

Теория: Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в походе: перекус (на бутербродах) и с приготовлением горячих блюд. Набор продуктов для похода. Нормы продуктов на человека. Организация питания в 2-3хдневном походе. Приготовление пищи на костре.

Практика: составить меню и список продуктов; расфасовать и упаковать продукты; приготовить на костре каши и супы из концентратов.

4. Топография и ориентирование

4.1. Карты и их классификация.

Теория: Определение топографии. Карты географические и их классификация. Понятие о топографической карте, её значение для народного хозяйства и обороны государства. Значение топокарт для туристов. Понятие о масштабе. Виды масштабов. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт. Рамка и километровая сетка топографической карты.

Практика: определить координаты по рамке и километровой сетке топокарты.

4.2. Условные знаки топографических карт.

Теория: Понятие о местных предметах и топографических знаках. Виды топографических условных знаков и их общие свойства. Характеристика масштабных и внемасштабных топонимов.

Практика: прочесть внемасштабные условные знаки.

4.3. Отображение местности на карте.

Теория: Рельеф местности. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Гидрография. Растительность. Условные знаки, отображающие гидросеть и растительность.

Практика: определение рельефа по карте, примерную крутизну склона, ямы, курганы.

4.4. Масштабы. Расстояния.

Теория: Масштабы: численный, именованный, линейный. Расстояния. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Величина среднего шага, его измерение. Понятие о паре шагов. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояний по времени движения.

Практика: пользоваться масштабом численным и линейным.

4.5. Чтение карты. Измерение расстояний на карте.

Практика: работа с картами различного масштаба; определение расстояния по карте; копирование участков маршрута на кальку. Чтение топографической карты.

4.6. Ориентирование по горизонту. Азимут.

Теория: Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный. Определение истинного азимута по карте, измерение и построение углов(направлений) на карте.

Практика: измерить и построить азимут.

4.7. Компас. Типы компасов и правила работы с ними.

Теория: Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного компаса. Правила обращения с ними.

Практика: обращаться с компасом; находить стороны горизонта, ориентировать карту по компасу; выполнять прямую и обратную засечку (определить по заданному азимуту ориентир и определить азимут на видимый ориентир).

4.8. Ориентирование на местности.

Теория: Смысл и содержание туристского ориентирования. Средства и условия для ориентирования. Способы ориентирования: ориентирование с помощью карты и компаса; ориентирование с картой без компаса; ориентирование без карты и компаса (по часам, солнцу, луне, звездам); ориентирование по местным предметам; по туристской маркировке. Виды ориентирования: линейное, точечное, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк.

Практика: Определение азимута на предмет. Движение по заданному азимуту, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде. Действия в случае потери ориентировки.

4.9. Определение расстояний на местности.

Теория: Измерение расстояний различными способами: шагами, глазомерным способом (с тренировкой глазомера), по времени движения, по слышимости звуков, при помощи построения подобных треугольников (с помощью спички) и др.

Практика: измерение расстояния на местности различными способами, в том числе и до недоступных предметов.

4.10. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию, специфика судейства туристских соревнований.

Теория: Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию. Спортивные карты и их отличие от топокарт. Масштабы спортивных карт. Условные знаки спортивных карт. Принятые цвета при изготовлении спортивных карт. Виды соревнований по спортивному ориентированию, туризму. Специфика судейства.

Практика: использование спортивной картой; определить масштаб и расстояние по карте; ориентирование по спортивной карте.

5. Специальная туристская подготовка

5.1. Туристские должности в группе.

Теория: Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Краткие обязанности других постоянных должностей в группе: завпит, завснар, старший проводник (штурман), казначей, санитар, краевед, физорг, культорг, редактор (фотограф, летописец), ответственный за отчет о походе, ремонтный мастер и др. Временные обязанности: костровой, повар, направляющий, замыкающий; дежурные по кухне их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды).

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

5.2. Правильная организация движения группы на маршруте.

Теория: Порядок построения группы. Строй как элемент организованности и фактор безопасности. Обязанности направляющего и замыкающего. Распорядок дня. Режим движения. Темп движения. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов.

Практика: соблюдение правил движения группы, режим движения и распорядок дня; выбор темпа движения.

5.3. Преодоление естественных препятствий.

Теория: Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам. Отработка техники движения по дорогам, тропам.

Практика: Отработка техники движения по пересеченной местности. Преодоление спуска и подъёма. Движение по заболоченным участкам, по лесу.

Преодоление завалов, зарослей, кустарников. Преодоление водных препятствий. Способы страховки.

5.4. Техника безопасности при проведении походов.

Теория: Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Правила поведения при поездках группы на транспорте: при посадке, высадке и во время движения. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика: производство самостраховки и страховки участников группы в походах.

5.5. Организация туристского похода.

Теория: Обязанности участников похода. Нормативные требования к походам. Классификация походов по степеням сложности. Требования к категорийным походам. Нормативные требования на значки «Юный турист» и «Турист России». Разрядные требования в соревнованиях по спортивным походам. Последовательность подготовки к походу: цели и задачи похода, комплектование группы, организация группы (собрание, распределение обязанностей, составление планов, подготовка похода). Изучение района похода (изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут). Выбор и разработка маршрута движения. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Меню. Оформление маршрутной документации. Закупка продуктов. Расфасовка и распределение

Практика: составление плана подготовки к походу; изучение района предстоящего похода; выбор и разработка маршрута.

5.6. Узлы, применяемые в туризме.

Теория: Узлы, применяемые в туризме. Деление узлов на группы по назначению

Практика: вязание узлов: прямой, рифовый, встречный, ткацкий, академический, шкотовый, брамшкотовый, удавка, стремя, проводник, проводник восьмерка, булинь.

5.7. Техническое описание маршрута. Подведение итогов похода.

Теория: Техническое описание маршрута и требования к нему. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка дневника описания пути движения. Обработка и обобщение собранных материалов. Составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий. Оформление и сдача технического описания маршрута в МКК.

Практика: составление технического описания маршрута.

5.8. Метеорологические наблюдения. Природоохранная деятельность туриста.

Теория: Метеорологические наблюдения: наблюдения над облачностью, ветром, снегомерные наблюдения. Предсказание погоды. Признаки изменения погоды. Определение устойчивости и перемены, приближающегося ненастья. Составление таблицы местных признаков погоды. Природоохранная деятельность туриста.

Практика: определить период изменения погоды; выполнять требования по охране природы.

6. Краеведение

6.1. Географическое положение и природные особенности Свердловской области.

Теория: Географическое положение Свердловской области. Рельеф. Полезные ископаемые. Погода и климат. Подземные воды. Реки и озёра. Почвы. Растительный и животный мир Свердловской области. Заповедники и заказники. Охрана природы и животного мира.

Практика: Выполнение тестирования по изученным темам.

6.2. Население области. Административное деление. Известные люди Урала.

Теория: Первые сведения о заселении. Национальный состав, численность и размещение населения. Административное деление. Города. Городское и сельское население. Известные и знаменитые люди Урала.

Практика: Выполнение тестирования по изученным темам

6.3. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства.

Теория: Важнейшие черты развития и общая характеристика. Промышленность. Транспорт и транспортные магистрали. Сельское хозяйство. Вклад Урала в народное хозяйство страны. Экономические и культурные связи с другими регионами страны.

Практика: Выполнение тестирования по изученным темам

6.4. История Урала, и родного города

Теория: Далёкое прошлое Урала. О чём рассказывают раскопки. Первые скотоводы и земледельцы. Наши предки – славянские племена. Урал в период возникновения и развития феодализма и разложения крепостничества. История своего района. Урал в период Великой Отечественной войны.

Практика: планирование маршрута с учетом посещения интересных мест; собрать краеведческие сведения о районе похода; составить летопись, хронику, очерк об исторических событиях.

7. Физическая подготовка

7.1. Общая физическая подготовка.

Теория: 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. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практика: Общеразвивающие упражнения: походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в присяде в полуприсяде, выпадами, приставным и скрестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени, с захлёстыванием голени назад, с изменениями направления движения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи.

Упражнения для туловища, для ног. Использование комплексов упражнений из игровых форм. Упражнения с предметами.

7.2. Эстафеты, игры.

Теория: Подвижные игры – игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без деления. Игры на внимание, сообразительность и координацию. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч, русская лапта. Игры на местности.

Практика: Спортивные конкурсы: догонялки, «Метатели» (шишек, камней), «Силачи», «Ловки и умелые» и т. д. Эстафеты: линейные, встречные, круговые, туристские, с раскладыванием и собиранием предметов и т. д.

7.3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливости): постепенность, систематичность. Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практика: Выполнение упражнений:

а) с элементами легкой атлетики: бег на короткие дистанции, кросс, прыжки в длину, высоту, метания;

б) с элементами гимнастики: стойки, кувырки, перекувырки, перевороты;

в) упражнения на гимнастических снарядах, канате, перекладине, скамейке, с гантелями, прыжки со скакалкой.

Упражнения на сопротивление (перетягивание или выталкивание друг друга из круга с помощью палки, каната, рук). «Конкурсы силачей» (на количество подтягиваний на перекладине, кольцах; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; приседание с весом или приседание на одной ноге; перетягивание каната). Прикладные упражнения: лазание по наклонному бревну, лазание под бревном; лазание по склону с использованием веревок; преодоление изгородей, барьеров, перелезание через учебные заборы; передвижение по бревну с

перешагиванием через набивные мячи, рюкзаки; лазание по канату;
преодоление рва с помощью каната в качели (маятник), переноска товарищей.

Планируемые результаты.

В результате занятий по программе «Туризм» у обучающихся сформируются следующие предпосылки для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов.

Предметные:

- учащиеся имеют понятие о туризме и краеведении, знают о правилах поведения в природе, виды походного и специального туристского снаряжения, виды карт, о назначении компаса, типы костров, историю своего края, его флору и фауну, имеют основные навыки технической подготовки.

- умеют собрать рюкзак для похода выходного дня и категорийного похода, приготовить пищу на костре, зарисовать основные топографические знаки, определять стороны света, пользоваться походным и специальным снаряжением, уверенно проходить туристские этапы.

Метапредметные:

- учащиеся умеют проводить контроль и оценку процесса и результатов деятельности;

- умеют ставить цели на текущее занятие;

- умеют определять действия и составлять действий алгоритм в соответствии с учебной и познавательной задачей;

- учащиеся умеют давать общую характеристику края;

- умеют проводить наблюдения и исследования на природе, простые опыты и практические работы;

- умеют участвовать в совместной деятельности и организовывать её;

- учащиеся овладели логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений;

Личностные:

- у учащихся сформировано чувство гордости за свою малую Родину, свой город и его историю, за жителей, населяющих город;

- сформировано уважительное отношение к окружающему миру: природе,

истории и культуре других народов, мнению других людей;

- у учащихся развиты мотивация к изучению краеведения и туризма, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- сформирована потребность вести здоровый образ жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Материально техническое обеспечение.

Теоретические занятия проводятся в стандартном помещении МАОУ «Косулинская СОШ №8», площадью 30 квадратных метров (в соответствии, с СанПиН, 2.4.4.1251-03 из расчёта 2 квадратных метра на одного ученика). Рабочие места учащихся оснащены стандартными ученическими столами (9 шт.) и стульями (18 штук), соответствующими возрастным и физическим данным подростков.

Методические разработки, дидактический и лекционный материал:

1. Актуальные нормативные и руководящие документы по туризму.
2. Наглядные пособия по применению узлов.
3. Иллюстрации с видами костров.
4. Иллюстрации с видами приемов страховки.
5. Видеофильмы по медико-санитарной подготовке.
6. Топографические карты.
7. Географические карты.
8. Фотоматериалы, видеоматериалы.
9. Отчеты о походах.
10. Компасы.

Практические занятия проходят в спортивном зале МАОУ «Косулинская СОШ №8». Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Проведение практических занятий на местности на стадионе, в парке или в лесу.

Методические материалы.

- 1) Бахтина И.Л. Организация детско-юношеского туризма в образовательных учреждениях. Нормативные документы. Эталоны маршрутов: методическое пособие/ сост. Бахтина И.Л.- Екатеринбург: ООО «Периодика», 2019. -144с.

- 2) Большой атлас природы России. – М.: Эгмонт Россия Лтд. 2003. – 644с.
- 3) Питание в туристском походе. Алексеев А.А. – Москва, 2003. - 29с.
- 4) Туристскими тропами из века в век. Екатеринбург. ООО «Перспект». 2014. – 208с.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления уровня знаний и умений. Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся (Приложения).

Формы:

педагогическое наблюдение, участие в соревнованиях;

сдача нормативов физической подготовки;

выполнение практической работы по подготовке к походу выходного дня.

Итоговый контроль проводится в конце обучения.

Формы:

анализ педагогом и учащимися результатов освоения программы каждого воспитанника.

Список литературы

1. Аулик, И.В. Как определить тренированность спортсмена. [Текст]: / И.В. Алик, М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. 26,4. Баранов, А.А. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Н.А. Скоблина. – М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН.2008.
3. Балабин, М.А. Туристская секция коллектива физкультуры. [Текст]: / М.А. Балабин. М.: Профиздат, 1988. – 93 с.
4. 3 Беляков, Л.В. Основы тренировки в ориентировании на местности. / Беляков, Л.В., Ганюшкин А.Д., Моисеенков А.Л. –Смоленск, 2000. – 172 с.
5. Биржаков, М. Б. Введение в туризм [Текст]: учебное пособие / М. Б. Биржаков. Издательский дом Герда, 2004. 37 с.
6. Важенин, А.А. Организация туристско-краеведческой работы в образовательных учреждениях [Текст]: методические рекомендации /А.А. Важенин, Е.Д. Балахнина; Под редакцией Е.Д. Балахниной. – Тюмень, 2016. – 168 с.
7. Варламов, В.Г. Физическая подготовка туристов – пешеходников. [Текст] / В.Г. Варламов. М.: «Турист», 2009. – 113 с.
8. Власов, А.А. Туризм / [Текст]: учебно-методическое пособие. / А.А. Власов М.: Высшая школа, 1977.

Входная и итоговая диагностика

Цель диагностики: Подтвердить полученные туристические навыки.

Поход выходного дня с демонстрацией туристических навыков.

Зачет ставится если учащийся:

1. Знает технику безопасности в походе и у костра
2. Умеет подготовить саперной лопаткой место для костра
3. Умеет заготовить дрова для костра

Ф.И.	Техника безопасности в походе у костра	Подготовка и разжигание костра	Приготовление пищи на костре	Игры на местности	Заготовка дров

Вывод :

Приложение 2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	

Тест

I. Что относится к личному снаряжению?

1. Палатка.
2. Рюкзак.
3. Котелок.
4. Куртка.
5. Нож.

II. Каков порядок установки палатки?

1. Застегнуть вход палатки.
2. Вынуть палатку из чехла.
3. Натянуть и закрепить боковые оттяжки.
4. Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колец.
5. Растянуть и закрепить днище палатки.
6. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

III. Какая команда подается при сильном натяжении страховочной веревки?

1. Отдай.
2. Выбери.
3. Расслабь.
4. Выдай.
5. Отпусти.

IV. Какие узлы не требуют завязывания на концах веревки контрольных узлов?

1. Восьмерка.
2. Встречный.
3. Ткацкий.
4. Прямой.
5. Проводник.

V. К какой группе топографических знаков относятся названия городов, рек, озер?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

VI. Какой масштаб самый крупный?

1. 1:200000
2. 1:50000
3. 1:25000
4. 1:5000
5. 1:10000

VII. Какой тип костра применяется для освещения?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Шалаш.
5. Любой.

VIII. Как транспортируется рюкзак при переправе маятником?

1. На участнике.
2. Отдельно, повешенным на перила.
3. По два рюкзака на участнике.
4. Перебрасыванием.

МЕТОДИКА «Я И МОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ»

Цель: выявление уровня удовлетворенности обучающихся своей деятельностью в творческом объединении.

Ход проведения:

1. Учащимся предлагается заполнить анкету
2. Индивидуальная работа учащихся по заполнению анкеты.
3. Подведение итогов, выявление уровня удовлетворенности деятельности каждого обучающегося своей деятельностью в творческом объединении.

Нравится ли тебе твое объединение? Подчеркни один из предложенных трудно сказать (и да и нет):

Что больше всего тебе нравится в работе объединения?

Какие изменения ты хотел бы внести в работу нашего объединения?

Оцени нижеперечисленные утверждения по следующим критериям:

2- согласен, 1- трудно сказать, 0 –не согласен.

Я иду в объединение с радостью;

Я считаю, что в объединении созданы все условия для развития моих

У меня есть любимое занятие, которым я занимаюсь в объединении;

Я считаю, что занятия в объединении помогают развить мне навыки исследовательской деятельности;

У меня хорошие, дружеские отношения со всеми участниками объеди

Прорекламируй занятия в нашем объединении для других учеников, которые ещё не занимаются в нашем творческом объединении.