

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

Принято на заседании
методического совета
МАОУ «Косулинская СОШ № 8»
Протокол № 10 от 31.05. 2024г.



Утверждаю:

Директор МАОУ «Косулинская СОШ №8»

И.А. Храмцова

Приказ № 255/1 от 31.05. 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско — краеведческой направленности
«Туризм»

возраст учащихся: 11-14 лет

срок реализации: 1 год.

Автор — составитель:

Солдатова Елена Борисовна

педагог дополнительного образования

с. Косулино 2024г.

Пояснительная записка

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

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;

Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);

Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242,

Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленных письмом Министерства образования и науки Ф от 28.04.2017г.№ВК — 1232/09

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

СП1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания;

Приказа №785 –Д от 29.06.2023г. об утверждении требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ»

Устава и локальных актов МАОУ «Косулинская СОШ №8»;

Положения об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУ «Косулинская СОШ «8» (приказ №286 от 15.10.2019г.)

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, находят 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 -1 год

Объём общеобразовательной программы- 34 недели, 136 часов.

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 трёхдневный поход.

Количество обучающихся в группе.

Минимальное количество обучающихся в объединении - 15 человек, максимальное количество -25 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. Создание условий для совершенствования нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного туризма, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края; развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся.

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	
1. Вводное занятие -2					
1.1	Туризм в России. Виды туризма.	2	2	-	Викторина
2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь в походе - 18					
2.1	Возможные опасности в походе. Меры безопасности.	2	1	1	Проведение краеведческой викторины
2.2	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.	2	2	-	Опрос
2.3	Походная медицинская аптечка.	2	1	1	Тестирование
2.4	Пищевые отравления. Ожоги. Обморожения.	2	2	-	Беседа
2.5	Порезы и раны. Нагноения.	2	2	-	Викторина «Айболит»
2.6	Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы.	2	1	1	Опрос
2.7	Приёмы транспортировки	4	2	2	Беседа

	пострадавшего.				
3. Туристический быт и снаряжение - 40					
3.1	Туристическое снаряжение	8	2	6	Контрольное упражнение
3.2	Установка палаток	8	2	6	Контрольное упражнение
3.3	Костры, их типы. Правила разведения костра.	8	2	6	Знание инструктажа по технике безопасности
3.4	Костровые приспособления и хозяйство.	8	2	6	Контрольные упражнения
3.5	Питание в туристском походе.	8	2	6	Викторина
4. Топография и ориентирование на местности - 20					
4.1	Карты и их классификация.	4	2	2	Опрос
4.2	Условные знаки топографических карт	4	2	2	Соревнование в группе
4.3	Отображение местности на карте	4	2	2	Соревнование в группе
4.4	Масштабы и расстояния.	4	2	2	Топографический кроссворд, диктант.
4.5	Ориентирование по компасу и без компаса.	4	2	2	Соревнование в группе
5. Специальная туристическая подготовка - 26					
5.1	Туристические должности в	4	4	-	Опрос

	группе				
5.2	Правильная организация движения группы на маршруте.	4	2	2	Наблюдение
5.3	Преодоление естественных препятствий	2	-	2	Контрольное упражнение
5.4	Техника безопасности при проведении похода.	4	4	-	Знание инструктажа по технике безопасности
5.5	Организация туристского похода.	4	2	2	Итоговый групповой анализ состоявшегося похода
5.6	Узлы применяемые в туризме	8	2	6	Тестирование

6. Краеведение - 10

6.1	Географическое положение и природные особенности Свердловской области..	2	2	-	
6.2	Население области. Административное деление. Известные люди Урала.	2	2	-	
6.3	История Урала и Белоярского района.	4	2	2	Опрос

7. Физическая подготовка - 20

7.1	Общая физическая	8	1	7	Тестирование
-----	------------------	---	---	---	--------------

	подготовка				
7.2	Эстафеты, подвижные игры	4	-	4	Тестирование
7.3	Специальная физическая подготовка	8	-	4	Тестирование
	Всего	136	52	84	

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. Самодеятельный туризм. Законы, правила, нормы и традиции туризма.

Практика: тестирование, анкетирование.

2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь в походе.

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.

Практика: Составление списка возможных опасностей, по мнению занимающихся.

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: Подбор состава 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. 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, волокущ, разучивание различных способ 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.

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. Костровые приспособления и 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. Способы сушки снаряжения и ухода за ним в походе; меры безопасности при сушке снаряжения.

Практика: произвести подвеску котлов различными способами;

пользоваться костровыми приспособлениями, топором и пилой и упаковывать их для транспортировки без нарушения мер безопасности.

Разместить правильно костровое оборудование (пила, топор).

3.5. 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 на местности.

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 топографических карт для туристов. Понятие о масштабе. Виды масштабов. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топографических карт. Рамка и километровая сетка топографической карты.

Практика: определить координаты по рамке и километровой сетке топографической карты. Перенос объектов на предполагаемую карту местности.

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 немасштабных топографических знаков.

Практика: Прочитать немасштабные условные знаки. Рисование топографических знаков на карту местности.

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 и 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. Чтение карты. Измерение расстояний на карте.

Практика: работа с картами различного масштаба;

определение расстояния по карте; копирование участков маршрута на кальку. Чтение топографической карты.

4.5. Ориентирование по компасу и без компаса.

Теория: Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Понятие об азимуте. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного компаса. Правила обращения с ними. 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: Измерить и построить азимут, находить стороны горизонта, ориентировать карту по компасу; выполнять прямую и обратную засечку (определить по заданному азимуту ориентир и определить азимут на видимый ориентир). Движение по заданному азимуту, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде. Действия в случае потери ориентировки.

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, санитар, краевед, физорг, культорг, редактор (фотограф, летописец), ответственный за отчет о походе. 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.

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. История Урала и Белоярского района.

Теория: Далёкое прошлое Урала. О чём рассказывают раскопки. История своего района.

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, бег с изменениями направления движения. Упражнения для разных групп мышц.

7.2. Эстафеты, подвижные 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. 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, перекаты, 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.

После окончания обучения, обучающиеся проходят итоговое тестирование по теоретическим знаниям и практическим умениям.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности на занятиях и при туристических походах.
- Историю развития туризма.
- Личное и групповое снаряжение.
- Технику пешеходного туризма.

Обучающиеся должны уметь:

- Собирать личное и групповое снаряжение.
- Пользоваться туристическим снаряжением.

- Организовывать быт в туристических походах.
- Ориентироваться на местности различными способами.
- Вязать узлы.

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.

Календарный учебный график

Месяц	Число	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
сентябрь	17	Лекция	2	Туризм. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности	Анкетирование
	20	Лекция, Практическая работа	2	Возможные опасности в походе. Меры безопасности.	Входная диагностика
	24	Лекция	2	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.	Входная диагностика
	27	Практическая работа	2	Общая физическая подготовка.	туристские эстафеты
Октябрь	01	Лекция Практическая работа	2	Походная медицинская аптечка.	Анкетирование
	04	Лекция + Практическая работа	2	Туристские должности в группе.	Анкетирование
	08	Практическая работа	2	Общая физическая подготовка.	Выполнение тестовых заданий, туристские эстафеты
	11	Лекция + Практическая работа	2	Узлы, применяемые в туризме.	Выполнение тестовых заданий
	15,18	Лекция + Практическая работа	2	Ориентирование по компасу и без компаса. Понятие об азимуте.	
	21	Практическая работа	2	Узлы, применяемые в туризме.	

	25,28	Лекция + Практическая работа	4	Топография и ориентирование на местности. Карты и их классификация.	Участие в походе выходного дня Фото и видео отчёты
Ноябрь	05,08	Лекция + Практическая работа	4	Специальная туристская подготовка. Правильная организация движения группы на маршруте.	Выполнение тестовых заданий,
	12,15	Лекция Практическая работа	4	Географическое положение и природные особенности Свердловской	Тестирование
	19,22	Лекция Практическая работа	4	Установка палаток.	Соревнование в группах
	26,29	Лекция Практическая работа	4	Костры, их типы. Правила разведения коистра.	Выполнение тестовых заданий
декабрь	03	Практическая работа	2	Эстафеты, подвижные игры.	Выполнение тестовых заданий
	06	Лекция	2	Население области. Административное деление. Известные люди Урала.	
	10,13	Практическая работа	4	Организация туристского похода.	Участие в походе выходного дня
	17,20	Лекция Практическая работа	4	Ориентирование без карты и компаса	Составление отчетности
	24,27	Лекция Практическая работа	4	Топография и ориентирование на местности.	Работа с картой
Январь	13	Лекция	2	Пищевые отравления. Ожоги. Обморожения.	Анкетировани е

	17,20	Лекция Практическая работа	4	Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы.	Тестирование физической подготовки Конкурс на лучшее меню
	24,27	Практическая работа	4	Эстафеты, подвижные игры.	Выполнение тестовых заданий
	30	Практическая работа	2	Приёмы транспортировки пострадавшего.	Выполнение тестовых заданий
Февраль	03,07	Лекция, Презентации	2	История Урала и Белоярского района.	
	10,14	Практическая работа	4	Костровые приспособления и хозяйство.	Выполнение тестовых заданий
	17,21	Лекция , практическая работа	4	Питание в туристском походе.	Составление меню
	24,27	Практическая работа	4	Отображение местности на карте. Масштабы и расстояния.	Выполнение тестовых заданий
Март	04,07	Практическая работа	4	Узлы, применяемые в туризме.	Выполнение тестовых заданий Фото и видео отчёт
	11,14	Практическая работа	4	Условные знаки топографических карт.	
	18,21	Практическая работа	4	Преодоление естественных препятствий.	
	25,27	Практическая работа	4	Общая физическая подготовка.	Тестирование физической подготовки
Апрель	01,04	Практическая работа	4	Организация туристского похода.	Итоговая диагностика Фото и видео отчёт
	08,11	Практическая работа	4	Узлы, применяемые в туризме.	Выполнение тестовых

					заданий
	15,18	Лекция , практическая работа	4	Правильная организация движения группы на маршруте.	
	22,25	Практическая работа.	4	Организация туристского похода	Фото и видео отчёт
	29	Практическая работа	2	Специальная физическая подготовка.	Выполнение тестовых заданий
Май	02,06	Практическая работа	4	Общая физическая подготовка.	Итоговый тест
	13,16	Практическая работа	4	Установка палаток.	Выполнение тестовых заданий
	20,23	Практическая работа	4	Костры, их типы. Правила разведения костра.	Выполнение тестовых заданий
	27,30	Практическая работа	4	Организация туристского похода.	Фото и видео отчёт

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.

Организация учебного процесса по программе осуществляется по очной форме обучения. Основные приемы и методы обучения, применяемые в программе:

- словесные методы (рассказ, беседа, инструктаж);
- наглядные методы (показ видеоматериалов, иллюстраций и др.),
- практические методы (демонстрации, практическая работа на основе полученных знаний, физическая подготовка),
- объяснительно – иллюстративные методы обучения (при таком методе обучения обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивные методы обучения (в этом случае учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- метод коллективных творческих дел в осуществлении практической деятельности развивающий навыки продуктивного взаимодействия, способствующий воспитанию коллективизма и толерантности, ответственности и чувства причастности к делам и проблемам своего социума;
- игровой метод, стимулирующий рост мотивации к получению новых знаний, обобщению и закреплению полученных умений и навыков.

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. Аулик , 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. 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.

Для обучающихся:

- 1 Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – М.ФЦДЮТиК, 2006 г. – 600 с., илл.
- 2 Балабанов, И.В. Узлы / И. В. Балабанов Узлы - М.: ЭКСМО-Пресс, 2013 – 80 с.

- 3 Бубнов, В.Г. Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний: Учебно-практическое пособие /В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова – М., ООО Издательство АСТ. ООО. 2011 – 252 с.
- 4 Куликов,В.М. КонстантиновЮ.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии./ В.М. Куликов, Ю.С. Константинов - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014г.
- 5 Володин, В.Личная безопасность / В.Володин – М.: Аванта+. 2001
- 6 Шабанов, А.М. Карманная энциклопедия туриста / А.М. Шабанов — М.: Вече, 2014г.

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 :

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 кольшек.
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.

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

2 Что больше всего тебе нравится в работе объединения? _____

3 Какие изменения ты хотел бы внести в работу нашего объединения? _____

4 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 объединения

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

Памятка туриста

Турист должен:

Знать:

- все места, где он жил, живет и путешествует;
- где он находится, свое мест положение относительно сторон света, в каком он природном и экономическом регионе (даже если в этот момент он едет под землей или летит над облаками);
- на какой высоте над уровнем моря стоит или летит.

Уметь:

- хорошо ходить пешком на лыжах, ездить с интересом на любом транспорте, при этом он всегда должен смотреть на ландшафт и уметь видеть ландшафт, людей, погоду, небо, архитектуру;
- слышать звуки ландшафта, слышать его запахи, чувствовать его ногами, руками, всем телом, всей душой;
- путешествовать – это двигаться в пространстве так, чтобы путь одновременно пролегал по земле, в твоей душе и мире знаний;
- видеть по-особенному, в близком – далекое, но и близкое в далеком, задумываться над тем, что видит вокруг.

Иметь:

- одежду и обувь для прогулок в ландшафте в любую погоду;
- туристские ботинки, лыжи, штормовку, свитера, теплые носки, компас, рюкзак, котелок, палатку;
- крепкие ноги, зоркие глаза, хорошую память и трезвый ум;

- иметь образы, картины, схемы мест, карты, фотографии, блокноты (полевые дневники), куда он записывает свои впечатления.

Любить:

-путешествия, впечатления, рассказы о местах путешествия, схемы, пейзажи, фотографии.

Не бывает туриста без любви к самым разнообразным местам, к способам, средствам, навыкам постижения этого разнообразия и приобщения к нему.

Настоящим туристом можно стать только по зову сердца, туристом можно быть постоянно или не быть вообще. С природой у туриста связаны знания, умения, имущество, и любовь.

Заповеди туриста

-Учись понимать природу, стань ее другом и защитником.

-Радуйся красоте природы, не навреди ей своим небрежным отношением.

-На лоне природы веди себя тихо и незаметно: смотри, слушай, не шуми.

-Пользуйся любым случаем для того, чтобы сделать для природы что-либо полезное.

-Будь другом всех живых существ, не мучай и не убивай животных.

-Охраняй чистоту вод, заботься о колодцах и родниках.

-Следи за чистотой природной силы и не оставляй после себя следов пребывания в ней.

-Помогай тем, кто заботится о природе, защищай ее от вредителей и несознательных туристов.

Список необходимого снаряжения

Групповое снаряжение: палатки, тент, котелки, топор, медаптечка, техаптечка, примус, веревки, карабины, спусковые устройства.

Личное снаряжение: спальник, запасная обувь, носки, спортивный костюм, штормовой

костюм, куртка теплая, шапочка теплая, рюкзак, гермомешок, система страховочная, каска, репшнур, кольцо-репшнур, рабочие рукавицы, накидки от дождя, нож, фонарь, компас.

Комплект снаряжения и набор продуктов питания должны позволять командам принимать участие в походах и соревнованиях при любых погодных условиях.

Оборудование для краеведческой работы:

Компас, компас горный, геологический молоток, папка для гербария, лупа, бинокль, термометры (воздушный, почвенный, водный), флюгер, осадкомер, рулетка, снегомерная рейка, планшет для съемки местности, магнитофон, фотоаппарат, радиометры и дозиметры бытовые, гербарии растений, коллекции минералов и горных пород, карты, таблицы, видеофильмы, диапозитивы, фотографии.