

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Управление образования администрации рыбинского района
МБОУ «Бородинская СОШ №3»

«СОГЛАСОВАНО»
МО протокол № 9
«28» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Бородинская СОШ № 3»
_____/_____/_____
Приказ № 01-05-80 от 31.08.2023г.

«АЗБУКА ТУРИЗМА»
Дополнительная образовательная программа

Программу составил:
Озерова Алена Владимировна

2023 год

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука туризма» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Международные акты и документы

1. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990).

Федеральные акты и документы

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.07.2018, с изменением) «Об образовании в Российской Федерации».

3. Указ Президента РФ от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства на 2018-2027 годы»

4. Постановление Правительства РФ «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития»(от 17.11.2015 №1239).

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с «СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...»)(Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 № 33660).

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

7. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

8. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 № 30468).

9. Письмо Минобрнауки РФ от 20.05.2003 № 28-51-391/16 «О реализации дополнительных образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей».

10. Письмо Минобрнауки РФ от 19.10.2006 № 06-1616 «О Методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по финансированию реализации основных образовательных программ дополнительного образования детей. Модель расчета нормативов бюджетного финансирования реализации основных образовательных программ дополнительного образования детей»).

11. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

12. Письмо Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 06-1260 «О Методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по вопросам взаимодействия учреждений общего, дополнительного и профессионального образования по формированию индивидуальной образовательной траектории одаренных детей»).

13. Письмо Минобрнауки РФ № 3242 от 18.11.2015г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

14. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2015г. «Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

Региональные акты и документы

15. Закон Оренбургской области от 06.09.2013 № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области» (принят постановлением Законодательного Собрания Оренбургской области от 21.08.2013 № 1698).

16. Постановление Правительства Оренбургской области от 28 июня 2013 г. № 553-пп «Об утверждении государственной программы «Развитие системы образования Оренбургской области» на 2014-2020 годы» (в ред. Постановления Правительства Оренбургской области от 03.10.2014 № 737-пп).

17. Постановление Правительства Оренбургской области от 30.04.2013 № 348-п «Об утверждении плана мероприятий («дорожной карты») «Повышение эффективности и качества услуг в сфере образования Оренбургской области» на 2013-2018 годы».

Локально-нормативные акты организации

18. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества «Радуга» (30.09.2014 №990-А), Изменения к Уставу (23.05.2016 №201-рА).

Программа «Азбука туризма» направлена развитие физической и социальной активности, нравственное совершенствование, формирование основ экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни подрастающего поколения.

1.1.1 Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Азбука туризма» реализуется в рамках **туристско-краеведческой** направленности.

1.1.2 Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в том, что туризм обладает огромным воспитательным потенциалом, способствует воспитанию патриота, определению социально-значимых нравственных ориентиров, сохранению и укреплению здоровья, повышению интеллектуального и духовного потенциала, познанию родного края и культурных традиций. Педагогическая значимость данной программы заключается также в том, что в ней большое внимание уделяется *командной деятельности*, так как многие практические задачи, встающие перед обучающимися, требуют грамотного и эффективного разделения сфер ответственности и согласования совместной работы.

1.1.3 Отличительные особенности программы

При разработке данной программы были проанализированы программы: «Оздоровительно-познавательный туризм» (Смирнов Д.В), «Школа жизни – окружающий мир» (А.А. Остапец-Свешников, М.И. Богатов, О.И.Мотков).

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от вышеназванных заключаются в следующем:

- **по цели:** программа «Школа жизни – окружающий мир» (А. А. Остапец-Свешников, М. И. Богатов, О.И.Мотков) направлена на подготовку подрастающего поколения к жизни на базе всестороннего гармонического развития личности, формирования духовно и физически здорового образа жизни. Цель программы «Оздоровительно-познавательный туризм» (Смирнов Д.В.) состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-познавательной деятельности. Цель данной программы – гражданско-патриотическое воспитание подростков средствами туристско-краеведческой деятельности.

- **по содержанию:** приоритетом программы «Школа жизни – окружающий мир» (А.А. Остапец-Свешников, М. И. Богатов, О.И.Мотков) является познавательно-творческая деятельность обучающихся по изучению родного края. Программа «Оздоровительно-познавательный туризм» (Смирнов Д.В) направлена на организацию

активной оздоровительно-спортивной деятельности детей по изучению природы и достопримечательностей родного края.

Модуль «Основы краеведения» программы «Азбука туризма» содержит материал об Оренбургской области и Гайском районе, который знакомит с историей, культурой, традициями, народами родного края. Данного модуля нет ни в одной из вышеназванных программ.

- по ожидаемым результатам: программа «Школа жизни – окружающий мир» (А. А. Остапец-Свешников, М. И. Богатов, О.И.Мотков) предполагает формирование умений и навыков в туристско краеведческой деятельности. В программе «Оздоровительно-познавательный туризм» Смирнова Д.В результаты оцениваются с позиции применения знаний и умений в оздоровительном туризме с элементами познания окружающей среды. Освоение программы «Азбука туризма» отслеживается по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину развития обучающего.

1.1.4 Адресат программы

Программа рассчитана на возраст детей 11 - 15 лет.

Подростковый возраст характеризуется значительными изменениями, происходящими в сфере самосознания, которые имеют базовое основополагающее значение для всего последующего развития и становления подростка как личности.

Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками. Оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами – формируются предпосылки для идентификации ценностного и деятельностного освоения действительности. Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности подростка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

1.1.5 Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года и реализуется в объеме 216 часов (72 часа - 1 год обучения, 72 часа - 2год обучения, 72 часа - 3год обучения).

1.1.6 Формы обучения

Основная форма организации образовательной деятельности - занятие. В процессе занятия используются коллективные, индивидуальные, групповые формы работы с обучающимися.

Программа реализуется в очной форме. Программа предусматривает такую организацию учебно-воспитательного процесса, когда широко используются различные виды деятельности. Такое разнообразие делает процесс обучения интересным, а значит более эффективным.

1.1.7 Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в разновозрастной группе, постоянного состава.

Ведущей формой организации образовательного процесса является занятие. Программа предполагает использование *аудиторных занятий* (включающих освоение теории, практические упражнения). Помимо аудиторных занятий в программе используются *внеаудиторные занятия*: экскурсии, наблюдение за природой, походы выходного дня, соревнования.

Образовательная деятельность по программе осуществляется на *русском языке* (в соответствии с п.12 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности

по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденном Приказом Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008).

1.1.8 Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Программа предполагает проведение двух занятий в неделю продолжительностью 2 часа.

Год обучения	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий	Недельная нагрузка	Итого
1 год	2	2 часа	4 часа	72 часа
2 год	2	2 часа	4 часа	72 часа
3 год	2	2 часа	4 часа	72 часа
Итого				216 часов

Количество детей в группе:

- 1 года обучения - 15 человек;
- 2 года обучения – 12 человек;
- 3 года обучения – 10 человек.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель программы: Гражданско-патриотическое воспитание подростков средствами туристско-краеведческой деятельности.

Основные задачи:

В воспитании:

1. Формировать стойкий интерес к туристско-краеведческой деятельности.
2. Воспитывать патриотизм, гордость и уважение к истории, культуре, традициям малой Родины.

В развитии:

1. Развивать волевые качества обучающихся.
2. Развивать познавательную активность.
3. Развивать умение общаться со сверстниками.

В обучении:

1. Расширять познания обучающихся о природе, истории, культуре родного края и России.
2. Формировать навыки в области туризма, доврачебной медицинской помощи.
3. Расширять знания, умения и навыки в области топографии и ориентирования местности;

1.3. Содержание программы

1.3.1 Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Наименование модулей, тематика занятий	Количество часов		
		Кол-во часов	Теория	Практика
1	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	30	8	22
2	Азбука топографии и туристского ориентирования	8	2	6
3	Основы краеведения	12	6	6
4	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	22	4	18
	Итого	72	20	52

2 год обучения

№ п/п	Наименование модулей, тематика занятий	Количество часов		
		Кол-во часов	Теория	Практика
1	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	30	8	22
2	Азбука топографии и туристского ориентирования	8	2	6
3	Основы краеведения	12	6	6
4	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	22	4	18
	Итого	72	20	52

3 год обучения

№ п/п	Наименование модулей, тематика занятий	Количество часов		
		Кол-во часов	Теория	Практика
1	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	30	8	22
2	Азбука топографии и туристского ориентирования	8	2	6
3	Основы краеведения	12	6	6
4	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	22	4	18
	Итого	72	20	52

1.3 Содержание учебного плана

1 год обучения

Раздел 1. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

Тема 1.1. Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование

Теория: Ознакомление детей с курсом обучения, проведение инструктаж по технике безопасности. Беседа о туризме.

Практика: Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий, заполнение анкеты.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 1.2. Туристические путешествия, история развития туризма

Теория: Туризм. Что это такое? Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны

Практика: Опрос учащихся по теме.

Формы контроля: Опросник.

Тема 1.3. Виды туризма

Теория: Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида

Практика: Игра «Кто я?»

Формы контроля: Опросник.

Тема 1.4. Оздоровительная роль туризма

Теория: Влияния занятий туризма на общее состояние организма. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о

мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.

Практика: Спортивная игра.

Формы контроля: Спортивный конкурс команд.

Тема 1.5. Воспитательная роль туризма

Теория: Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Практика: Игра «Познай себя».

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.6. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе

Теория: Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, выборе профессии, предстоящей трудовой деятельности.

Практика: Диспут о влиянии занятий туризмом на выбор профессии.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 1.7. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива

Теория: Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции коллектива туристов.

Практика: Составление правил и норм, традиций своего коллектива.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.8. Основы безопасности в природной среде

Теория: Правила поведения во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке, лесу при обнаружении задымления или очага возгорания.

Практика: Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 1.9. Организация биваков и охрана природы

Теория: Выбор места для бивака. Выбор места для костра. Соблюдения правил поведения на природе.

Практика: Выбор места для бивака и костра на представленных фотографиях. Разработка схемы лагеря. Викторина.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.10. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря

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

Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Практика: Закрепление знаний по определению мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака).

Формы контроля: Опрос.

Тема 1.11. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров

Теория: Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров.

Практика: По выбору задания сложить один из типов костров. Объяснить для чего он применяется.

Формы контроля: Самостоятельная работа.

Тема 1.12. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком

Теория: Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практика: Закрепление знаний по теме.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 1.13. Личное снаряжение и уход за ним

Теория: Понятие о личном снаряжении. Специальное туристское снаряжение. Правила эксплуатации. Перечень личного снаряжения для участника: спортивная форма, страховочные системы. Уход за ними.

Практика: Умение подобрать снаряжение, приводить снаряжение в рабочее или транспортное состояние.

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.14. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки

Теория: Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске.

Практика: Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.15. Групповое снаряжение и уход за ним

Теория: Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к нему. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка.

Практика: Проверка комплектности и исправности снаряжения. Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака.

Формы контроля: Индивидуальный опрос, практическая работа.

Тема 1.16. Узлы, работа с верёвками

Теория: Ознакомление детей с названием и вязанием узлов. Способы работы с веревками.

Практика: Вязание узлов на время.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.17. Питьевой режим на туристской прогулке

Теория: Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практика: Рассчитать количество воды на группу в походе

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.18. Питание в туристическом походе

Теория: Значение правильного питания в походе. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Практика: Составление меню и списка продуктов. Составление графика дежурств.

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.19. Подготовка к походу (постановка цели, распределение должностей)

Теория: Распределение должностей и обязанностей. Должности постоянные и временные.

Практика: Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Формы контроля: Опрос.

Тема 1.20. Туристская группа на прогулке (экскурсии, походе)

Теория: Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц.

Практика: Экскурсия

Формы контроля: Наблюдение на экскурсии.

Раздел 2. Азбука топографии и туристского ориентирования

Тема 2.1. Основные элементы топографии

Теория: Виды условных знаков. Масштабные, внесматштабные, линейные, площадные знаки.

Практика: Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию

Формы контроля: Топографический диктант.

Тема 2.2. Понятие о топографической и спортивной карте

Теория: Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты.

Практика: Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерения расстояния по карте.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 2.3. План местности

Теория: История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

Практика: Рисунок и простейший план местности.

Формы контроля: Творческая работа.

Тема 2.4. Условные знаки

Теория: Простейшие условные знаки.

Практика: Закрепление знаний по теме.

Формы контроля: Тест «Топографические знаки».

Тема 2.5. Ориентирование по горизонту, азимут

Теория: Чтение карты, ориентирование по горизонту, определение азимута движения по карте, движение по азимуту.

Практика: Определение горизонта и азимута на заданный предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 2.6. Компас

Теория: Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом.

Практика: Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 2.7. Ориентирование по местным предметам

Теория: Определение сторон горизонта по объектам местности (муравейник, мох, деревья, церковь и др.).

Практика: Определение сторон горизонта по объектам местности, по предоставленным фотографиям.

Формы контроля: Тест по ориентированию.

Тема 2.8. Измерение расстояний

Теория: Измерения расстояния по карте, по видимым объектам, по звукам.

Практика: Измерить расстояния на представленных фотографиях.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 2.9. Действия в случае потери ориентира

Теория: Знакомство с действиями в случае потери ориентира, телефоны экстренной службы, поведение людей в экстремальных ситуациях.

Практика: Поиск ориентира по ситуации.

Формы контроля: Итоговое задание.

Раздел 3. Основы краеведения

Тема 3.1. Достопримечательности г. Бородино и Красноярского края

Теория: Знакомление детей с достопримечательностями г. Бородино.

Практика: Сообщение о какой-либо достопримечательности.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 3.2. История и культура родного края

Теория: История, культура и природные особенности города Бородино.

Практика: Закрепление темы.

Формы контроля: Тест «Знаю и люблю свой край».

Тема 3.3. Природа родного края

Теория: Природа Красноярского края: растительный животный мир. Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе.

Практика: Изучение литературных источников.

Формы контроля: Тематическая викторина.

Тема 3.4. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Теория: Экскурсионные объекты города Гая: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Требования к организации экскурсии.

Практика: Закрепление материала на экскурсии.

Формы контроля: Экскурсия.

Раздел 4. Азбука спортивно-оздоровительного туризма

Тема 4.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Теория: Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

Практика: Разучивание комплекса упражнений.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 4.2. Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках

Теория: Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Практика: Игра «Смогу ли я».

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 4.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

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

Практика: Разучивание комплекса утренней гимнастики.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 4.4. Личная гигиена юного туриста

Теория: Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Практика: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними

Формы контроля: Опрос.

Тема 4.5. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Теория: Оказание помощи при травмах. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран; при тепловом и солнечном ударе, ожогах.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, практическое оказание помощи).

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 4.6. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Практика: Ведение дневника самоконтроля.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 4.7. Горный туризм

Теория: Основы техники скалолазания. Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазанья. Свободное лазание. Лазание с верхней страховкой.

Практика: Игра «Скала»

Формы контроля: Спортивный конкурс команд.

Тема 4.8. Пешеходный поход

Теория: Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения).

Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Практика: Закрепления знаний по туризму в походе.

Формы контроля: Поход. Контрольный опросник.

Содержание программы

2 год обучения

Раздел 1. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

Тема 1.1. Введение. Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование

Теория: Ознакомление детей с курсом обучения, проведение инструктаж по технике безопасности. Беседа о туризме.

Практика: Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий, заполнение анкеты.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 1.2. Краеведение. Изучение района путешествия

Теория: Для безопасного прохождения маршрута необходимо глубокое знание района путешествия, включая знание традиций местного населения и особенностей преодолеваемых естественных препятствий (перевалы, броды, пороги).

Практика: Изучение и описание предлагаемого района путешествий

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 1.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Теория: 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.

Практика: Знакомство с краеведческими объектами

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 1.4. Спортивный туризм. Изучение правил проведения соревнований по пешеходному и лыжному туризму

Теория: Ознакомление обучающихся с правилами проведения соревнований по пешеходному и лыжному туризму

Практика: Найти различия

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 1.5. Преодоление водных преград (вброд, над водой, по воде, вплавь)

Теория: Определение направления течения реки, ее ширину и глубину, общий характер берегов. Выбор наиболее узкой участки реки, водоема. Переправы через водные рубежи: вброд, вплавь, с использованием подручных средств, на плотках, на лодках, по льду.

Практика: Организация преодоления водной преграды.

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе (лыжный и пешеходный туризм).

Теория: Характеристика естественных препятствий на маршруте, и их преодоление.

Практика: По карточкам разработать тактику движения лыжного и пешего маршрута.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.7.Правила поведения юных туристов.

Теория: Проблемы охраны природной среды. Традиции туристов. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Понятие спортивного и неспортивного поведения.

Практика: Сообщить о тех традициях, которые существуют в коллективе.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 1.8.Основы безопасности в природной среде

Теория: Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении не затушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод.

Практика: Закрепление темы занятия.

Формы контроля: Опрос.

Тема 1.9.Организация бивачных работ

Теория: Требования к бивакам в зимнем походе. Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды.

Практика: Организация и уборка бивака на зимней прогулке.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.10.Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

Теория: Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу. Способы добывание огня без спичек.

Практика: Закрепление темы занятия.

Формы контроля: Опрос.

Тема 1.11.Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря

Теория: Организация работы по развешиванию лагеря. Устройство и оборудование бивака. Выбор площадки для установки палаток. Выбор места для костра. Обязанности дежурного у костра. Тушение костров и охрана природы. Свертывание лагеря. Уборка места стоянки

Практика: Игра «Найди меня»

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.12.Техника разведения костра

Теория: Разведение костров различными способами.

Практика: Объяснить принцип разведения костров. Упаковка спичек и сухого горючего.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.13.Охрана природы, противопожарные меры

Теория: Правила безопасного поведения на учебно-тренировочном занятии на открытой местности. Правила безопасности на улице, в своем населенном пункте; необходимость знания названий улиц, домашнего адреса, телефонов и пр. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

Практика: Закрепление темы занятия.

Формы контроля: Опрос.

Тема 1.14. Требования к предметам снаряжения

Теория: Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта. Костровое и кухонное снаряжение. Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины). Обязанности заведующего снаряжением (завхоза).

Практика: Закрепление темы занятия.

Формы контроля: Викторина.

Тема 1.15. Снаряжение для пешеходного туризма

Теория: Специальное туристское снаряжение для соревнований: перчатки, варежки, анорак, головной убор, обувь - и требования к нему.

Практика: Подбор снаряжения для пешеходного туризма в соответствии с погодными условиями

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.16. Страховка и самостраховка в пешеходном туризме

Теория: Туристская техника страховки на горных склонах и переправах через водные и иные препятствия. Статичная самостраховка туриста на точке страховки. Самостраховка туриста в движении по горизонтальным перилам. Самостраховка в движении без применения перильной веревки (самоудержание на снежных, травянистых и ледовых склонах)

Практика: Показать один из видов страховки.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 1.17. Техника вязки узлов

Теория: Виды узлов и техника их вязания и применения

Практика: Вязание узлов на скорость

Формы контроля: Индивидуальная работа на скорость.

Тема 1.18. Подножный корм и очистка воды.

Теория: Очистка воды различными способами, добывание еды в экстремальных условиях.

Практика: Игра «Океан»

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 1.19. Составление меню и раскладка продуктов

Теория: Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Хранение продуктов. Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности. Составление меню и раскладка продуктов. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

Практика: Составление меню и раскладка продуктов для похода. Распределение веса на маршрут.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.20. Подготовка к походу (постановка цели, распределение должностей)

Теория: Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Практика: Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.21. Техника передвижения по тропам и дорогам

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

Практика: Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Формы контроля: Опрос.

Раздел 2. Азбука топографии и туристского ориентирования

Тема 2.1. Ориентирование. Глазомерная съемка местности

Теория: Способ глазомерной съемки местности - составление «абриса», способ «обхода», «полярный» способ, способ «засечек» и способ «перпендикуляров».

Практика: Показать один из способов

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 2.2. Измерение расстояния на карте и местности

Теория: Измерение по карте прямых и извилистых линий. Точность измерения расстояний по карте. Поправки на расстояние за наклон и извилистость линий. Простейшие способы измерения площадей по карте.

Практика: Измерить расстояние на фотографии.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 2.3. Определение масштаба карты.

Теория: Схема и план местности. Топографическая карта. Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа на схемах и планах.

Практика: Определить масштаб карты и рассчитать расстояние маршрута.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 2.4. Условные знаки

Теория: Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Обязанности топографа туристской группы.

Практика: Чтение знаков. Сдача знаков (тест).

Формы контроля: Тестирование.

Тема 2.5. Движение на местности с помощью карты

Теория: План местности, топографическая и спортивная карта. Рельеф и его изображение. Горизонтали.

Практика: Движение по карте. Определение высоты рельефа по горизонталям.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 2.6. Работа с картой и компасом

Теория: Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности.

Практика: Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 2.7.Ориентирование в сложных условиях

Теория: Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практика: Смоделировать и проиграть ситуацию.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 2.8.Обзор аварийных ситуаций Сигналы бедствия

Теория: Аварийные ситуации в походе. Визуальные средства сигнализации. Подручные средства сигнализации

Практика: Игра «На острове»

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 2.9.Поисково-спасательная служба и ее деятельность

Теория: Организация и проведение поисково-спасательных и аварийно-спасательных работ в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

Практика: Закрепление правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

Формы контроля: Опросник.

Раздел 3.Основы краеведения

Тема 3.1.Достопримечательности Красноярского края

Теория: Достопримечательности Красноярского края.

Практика: Работа литературой по краеведению.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 3.2.История края, памятные исторические и природные места

Теория: История, культура и природные особенности города Красноярского края. Особенности рельефа и ландшафта региона. Реки края.

Практика: Закрепление знаний по теме.

Формы контроля: Викторина «Знаю и люблю свой край».

Тема 3.3.Традиции и быт народов проживающих в Красноярском крае

Теория: Знакомство с национальностями, проживающими в Красноярском крае, знакомство с обычаями, обрядами, народными играми, музыкой, танцами. Фольклор.

Практика: Мини-проект «Многонациональный край».

Формы контроля: Творческий конкурс.

Тема 3.4.Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Теория: Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов.

Практика: Проведение краеведческой викторины.

Формы контроля: Викторина.

Раздел 4. Азбука спортивно-оздоровительного туризма

Тема 4.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Теория: Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практика: Провести комплекс упражнений на растяжку.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 4.2. Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках

Теория: Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Практика: Игра «Мы такие».

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 4.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

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

Практика: Провести комплекс утренней гимнастики.

Формы контроля: Устный опрос.

Тема 4.4. Основные виды травм в туризме

Теория: Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика. Растяжение, вывих. Ожоги, обморожения. Отравление. Профилактика пищевых отравлений. Тепловой и солнечный удар.

Практика: Закрепление знаний по теме.

Формы контроля: Опросник «Знание характеристик различных травм».

Тема 4.5. Уход за больным в походе

Теория: Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Изготовление транспортных средств из курток, анараг, подручных материалов. Уход за больным во время движения группы.

Практика: Игра «Айболит».

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 4.6. Первая медицинская помощь в походе

Теория: Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Использование медикаментов и лекарственных растений. Первая помощь при утоплении, ожоге, обморожении. Первая помощь при переломах конечностей.

Практика: По разыгранной ситуации, оказать первую доврачебную помощь.

Формы контроля: Опросник.

Тема 4.7. Горный туризм

Теория: Виды, техника передвижения по скальному рельефу. Свободное лазание.

Практика: Игра «Обрыв».

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 4.8. Пешеходный поход

Теория: Подъем, траверс и спуск по склону. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных (судейских) перил.

Практика: Закрепление знаний по туризму в походе.

Формы контроля: Поход. Итоговый тест.

Содержание программы

3 год обучения

Раздел 1. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

Тема 1.1. Введение. Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование

Теория: Ознакомление детей с курсом обучения, проведение инструктаж по технике безопасности. Беседа о туризме.

Практика: Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий, заполнение анкеты.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 1.2. Краеведческая и экскурсионная работа в походах

Теория: Знакомство с экскурсионной работой, необходимость знания района путешествия, включая знание традиций местного населения и особенностей преодолеваемых естественных препятствий (перевалы, броды, пороги).

Практика: Изучение и описание предлагаемого района путешествий.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 1.3. Краеведение. Изучение района путешествия. Составление карты маршрута

Теория: 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 составления карты маршрута.

Практика: Составление карты маршрута.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.4. Спортивный туризм. Техника и тактика водного и спелеотуризма

Теория: Ознакомление обучающихся с техникой и тактикой движения группы по рекам, водоемам и пещерам.

Практика: Найти различия.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 1.5. Преодоление водных преград (вброд, над водой, по воде, вплавь)

Теория: Определение направления течения реки, ее ширину и глубину, общий характер берегов. Выбор наиболее узкого участка реки, водоема. Переправа через водные рубежи: вброд, вплавь, с использованием подручных средств, на плотках, на лодках, по льду.

Практика: Организация переправы через водоемы.

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.6. Основные препятствия спелеотуристских походов

Теория: Характеристика естественных препятствий на маршруте в пещерах, и их преодоление.

Практика: По карточкам разработать тактику движения спелеомаршрута.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.7. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах

Теория: Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Практика: Сообщить о трудностях, которые могут возникнуть в походе.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 1.8. Обеспечения безопасности человека в природных условиях

Теория: Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении не затушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод.

Практика: Викторина, закрепление темы занятия.

Формы контроля: Опрос.

Тема 1.9. Проведение походов в зимний период. Техника безопасности туриста в зимний период

Теория: Техника безопасности в зимнем походе. Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды.

Практика: Организация и уборка бивака на зимней прогулке.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.10. Техника разведения костра в условиях непогоды
Теория: Организация места по костер в условиях непогоды. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Способы добывание огня без спичек.

Практика: Закрепление темы занятия.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.11. Снаряжение для горного туризма

Теория: Как подобрать снаряжение для горного туризма.

Практика: Игра «Найди меня».

Формы контроля: Викторина.

Тема 1.12. Требования к предметам снаряжения для горного туризма

Теория: Какие требования предъявляются к предметам снаряжения. Ледорубиего назначение, страховочная система, альпеншток, веревка.

Практика: Игра «Собери снаряжения для горного похода».

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.13. Страховка и само страховка в горном туризме

Теория: Туристская техника страховки на горных склонах. Статичная само страховка туриста на точке страховки. Само страховка туриста в движении по горизонтальным перилам. Само страховка в движении без применения перильной веревки (самозадержание на снежных, травянистых и ледовых склонах).

Практика: Закрепление темы занятия.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 1.14. Техника вязки узлов, Отработка навыков завязывания туристских узлов

Теория: Основные

туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий». Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки.

Практика: Вязание узлов на скорость.

Формы контроля: Индивидуальная работа на скорость.

Тема 1.15. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Теория: Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, слабая подготовленность группы и т. д.). Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Психология малых групп. Факторы устойчивости группы.

Практика: По карточке действие группы в аварийной ситуации.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 1.16. Привалы и ночлеги

Теория: Привалы и ночлеги в походе, их организация. Основные требования к месту привала и bivouac. Продолжительность периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т. д.).

Практика: Закрепление темы занятия.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.17. Возможность пополнения пищевых запасов в природных условиях

Теория: Обеспечение себя питанием с помощью сбора съедобных дикорастущих растений, рыбалки, охоты, т. е. использовать все, что дает природа.

Практика: Игра «Накорми друга».

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.18. Расчетный метод определения скорости передвижения в походе

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

Практика: Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Формы контроля: Конкурс команд.

Раздел 2. Азбука топографии и туристского ориентирования

Тема 2.1. Особые случаи ориентирования на местности

Теория: Ориентирование в горах. Ночное ориентирование. Ориентирование в пустыне, в населенном пункте.

Практика: Показать один из способов ориентирования на местности.

Формы контроля: Опрос.

Тема 2.2.Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние

Теория:Снятие азимута с карты. Определение направления движения. Использование компаса при движении группы на маршруте. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, на сохранение общего заданного направления при движении по лесу, использование солнца и тени при движении по маршруту.

Практика: Измерить азимута по фотографии.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 2.3.Условные знаки

Теория:Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Обязанности топографа туристской группы. Изображение рельефа на схемах и планах.

Практика: Определить масштаб карты и рассчитать расстояние маршрута.

Формы контроля: Топографический диктант.

Тема 2.4.Чтение топографической карты по квадратам и маршрутам

Теория:Квадраты карты. Шкала заложения. Сетка карты. Магнитные меридианы. Определение высоты и крутизны склона по карте. Относительная и абсолютная высота объекта.

Практика:Нахождение объектов на карте с использованием координатной сетки. Определение высоты объектов на карте. Определение крутизны склона по шкале заложения. Определение взаимного превышения объектов.

Формы контроля: Практическое задание.

Тема 2.5.Виды спортивного ориентирования. Старт, финиш, движение по дистанции

Теория:Спортивное ориентирование как вид спорта. Спортивная карта, ее отличие от топографической. Условные знаки спортивной карты, дистанции соревнований. Условные обозначения спортивных карт. Техника и тактика преодоления дистанции. Выбор оптимального пути и контроль режима движения. Бег с заранее заданной ошибкой. Азимутальный бег. Бег с использованием дорожнойсети.

Практика: Упражнения по выбору оптимального пути с учетом Особенности местности (рельефа, растительности, дорожной сети). Азимутальный ход.

Формы контроля: Практическая работа, упражнение.

Тема 2.6.Особенности ориентирования в различных видах путешествий

Теория:Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практика: Смоделировать и проиграть ситуацию.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 2.7.Спортивное ориентирование

Теория: Что такое спортивное ориентирование. Виды спортивного ориентирования. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование на маркированной трассе.

Практика: Смоделировать и проиграть ситуацию.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 2.8. Аварийные ситуации. Сигналы бедствия, действия в случае потери участника группы

Теория: Аварийные ситуации в походе. Визуальные средства сигнализации. Подручные средства сигнализации. Сигналы бедствия.

Практика: Игра «На острове»

Формы контроля: Конкурс команд.

Раздел 3. Основы краеведения

Тема 3.1. Географическое расположение, полезные ископаемые Красноярского края

Теория: Изучение родного края: географическое положение и туристские возможности края; реки, озера, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир области; промышленность, сельское хозяйство, транспорт.

Практика: Работа с литературой по краеведению.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 3.2. История края в истории России, памятные исторические и природные места

Теория: История, культура и природные особенности города в Красноярском крае. Какую роль в развитие Красноярский край сыграл в развитии России. Особенности рельефа и ландшафта региона. Реки края.

Практика: Закрепление знаний по теме.

Формы контроля: Викторина «Знаю и люблю свой край»

Тема 3.3. Люди, прославившие Красноярский край

Теория: Знакомство со знаменитыми людьми, писателями, художниками, спортсменами, политиками и т. д.

Практика: Мини-проект «Они живут рядом с нами»

Формы контроля: Творческий конкурс.

Тема 3.4. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Теория: Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов.

Практика: Проведение краеведческой викторины.

Формы контроля: Викторина.

Раздел 4. Азбука спортивно-оздоровительного туризма

Тема 4.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Теория: Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практика: Провести комплекс упражнений на растяжку.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 4.2. Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках

Теория: Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Практика: Игра «Мы такие».

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 4.3.Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

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

Практика: Провести комплекс утренней гимнастики.

Формы контроля: Устный опрос.

Тема 4.2.Спортивная подготовка туриста. Естественные факторы природы в походе. Закаливание

Теория: Общая и специальная физическая подготовка. Значение закаливания организма. Утренняя зарядка. Аэробные и анаэробные свойства организма.

Практика: Закрепление знаний по теме.

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 4.3.Опасность на воде. Профилактика несчастных случаев. Первая помощь утопающему. Социальная безопасность

Теория: Причины гибели на воде и меры обеспечения безопасности при нахождении на воде. Меры оказания первой помощи.

Практика: Игра «Приди на помощь».

Формы контроля: Устный опрос.

Тема 4.4.Основные виды травм в туризме, первая медицинская помощь

Теория: Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний и оказание первой медицинской помощи.

Практика: По карточке назвать травму и мероприятия, которые необходимо провести по оказанию помощи.

Формы контроля: Опросник.

Тема 4.5.Способы транспортировки пострадавшего

Теория: Определение повреждения. Выбор транспортировки. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Изготовление транспортных средств из курток, анараг, подручных материалов. Уход за больным во время движения группы.

Практика: По разыгранной ситуации, организовать транспортировку пострадавшего.

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 4.6.Пешеходный поход

Теория: Особенности проведения пешеходных походов, отличия пешеходного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина. Категорирование препятствий по трудности. Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных (судейских) перил.

Практика: Закрепление знаний по туризму в походе.

Формы контроля: Поход. Итоговый тест.

1.4 Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину всестороннего развития воспитанника.

1.4.1 Личностные результаты

Уровень результатов	Критерии			Методы и методики диагностики
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	
Личностные результаты	Проявляет заинтересованность на определенных этапах работы	Проявляет интерес к отдельным темам курса	Проявляет устойчивый интерес к занятиям по туристическому краеведению	Методика диагностики учебных мотиваций
	Эпизодически проявляет интерес в изучении истории родного края. и к культурным традициям других национальностей	Знает историю возникновения и становления города Гая. Проявляет интерес и уважение к людям другой национальности, их культуре и традициям	Знает и гордится историей родного города и Оренбургской области, знает традиции и культуру других национальностей и с уважением к ним относится	Викторина «Знаю и люблю свой край» Педагогическое наблюдение

1.4.2 Метапредметные результаты

Уровень результатов	Критерии			Методы и методики диагностики
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	
Метапредметные результаты	Умеет преодолевать затруднения при физической нагрузке	Умеет мобилизовывать свои силы при повышенной физической нагрузке и нахождении в природной среде	Способен преодолевать трудности в условиях похода	Поход
	Участствует в поиске информации только на определенных этапах работы	Умеет самостоятельно осуществлять поиск необходимой информации	Умеет осуществлять поиск информации из разных источников, обрабатывать её и применять	Педагогическое наблюдение
	Умеет налаживать контакт	Умеет строить взаимодействие	Обладает коммуникативной	Анкета

	отдельными сверстниками. Положительно относится к чужому мнению (решению)	сотрудничество со сверстниками. Учитывает разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве со сверстниками	культурой, коммуникативной компетентностью в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми	
--	---	---	---	--

1.4.3 Предметные результаты

Уровень результатов	Критерии			
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	
Предметные результаты	Знает достопримечательности г. Гая: памятные знаки, основные объекты производства, природные ресурсы	Знает достопримечательности, традиции, быт народов, природные богатства Оренбуржья	Знает о роли Оренбуржья в истории развития России	Опрос
	Имеет понятия о туристических навыках, обладает некоторыми из них. Имеет представление о правилах оказания первой доврачебной помощи.	С помощью педагога может продемонстрировать туристические умения. Имеет первоначальные навыки по оказанию доврачебной помощи.	Знает основы тактики и владеет туристическими навыками. Имеет сформированные навыки по оказанию первой доврачебной помощи.	Поход Тест
	Знает основы топографии и ориентирования	Владеет навыками по топографии и ориентированию на местности	Применяет знания по топографии в ориентировании на местности по карте	Поход

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

1 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1	Введение. Техника безопасности, анкетирование	2	
2	Туристические путешествия, история развития туризма	2	
3	Виды туризма	2	
4	Оздоровительная роль туризма	2	
5	Воспитательная роль туризма	2	
6	Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива	2	
7	Основы безопасности в природной среде	2	
8	Организация биваков и охрана природы	2	
9	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря	2	
10	Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров	2	
11	Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком	2	
12	Личное снаряжение и уход за ним	2	
13	Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки	2	
14	Групповое снаряжение и уход за ним	2	
15	Узлы, работа с верёвками	2	
16	Питьевой режим на туристской прогулке	2	
17	Питание в туристическом походе	2	
18	Подготовка к походу (постановка цели, распределение должностей)	2	
19	Туристская группа на прогулке (экскурсии, походе)	2	
20	Понятие о топографической и спортивной карте	2	
21	План местности	2	
22	Условные знаки	2	
23	Ориентирование по горизонту, азимут	2	
24	Компас	2	
25	Ориентирование по местным предметам	2	
26	Измерение расстояний.	2	
27	Действия в случае потери ориентирования	2	
28	История и культура родного края	2	
29	Природа родного края	2	
30	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	
31	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	2	
32	Личная гигиена юного туриста	2	
33	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок	2	
34	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	
35	Горный туризм	2	
36	Пешеходный туризм	2	
	Итого	72	

2 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1	Введение. Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	2	
2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	
3	Преодоление водных преград (ВД нёб вД		

3 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1	Введение. Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	2	
2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	
3	Преодоление водных преград (вброд, над водой, по воде, вплавь)	2	
4	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе (лыжный и пешеходный туризм)	2	
5	Правила поведения юных туристов	2	
6	Основы безопасности в природной среде	2	
7	Организация бивачных работ	2	
8	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	2	
9	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря	2	
10	Техника разведения костра	2	
11	Охрана природы, противопожарные меры	2	
12	Требования к предметам снаряжения	2	
13	Снаряжение для пешеходного туризма	2	
14	Страховка и самостраховка в пешеходном туризме	2	
15	Техника вязки узлов	2	
16	Подножный корм и очистка воды.	2	
17	Составление меню и раскладка продуктов	2	
18	Возможность пополнения пищевых запасов в пути	2	
19	Техника передвижения по тропам и дорогам	2	
20	Ориентирование. Глазомерная съемка местности.	2	
21	Измерение расстояния на карте и местности.	2	
22	Определение масштаба карты.	2	
23	Условные знаки	2	
24	Движение на местности с помощью карты	2	
25	Работа с картой и компасом	2	
26	Ориентирование в сложных условиях.	2	
27	Обзор аварийных ситуаций Сигналы бедствия	2	
28	Поисково-спасательная служба и ее деятельность	2	
29	Достопримечательности Красноярского края	2	
30	История края, памятные исторические и природные места	2	
31	Традиции и быт народов проживающих в Красноярском крае	2	
32	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	2	
33	Основные виды травм в туризме	2	
34	Первая медицинская помощь в походе	2	
35	Горный туризм	2	
36	Пешеходный туризм	2	
	Итого	72	

2.2 Условия реализации программы

2.2.1 Материально-техническое обеспечение

Материально – техническое обеспечение кабинета

- стол рабочий;
- стулья;
- доска аудиторная;
- компьютер;
- проектор;
- экран.
- фотоаппарат;
- ноутбук.

Материально – техническое обеспечение для обучающихся

- простые карандаши;
- цветные карандаши;
- ластик;
- бумага формата А4;
- ручки;
- тетради;
- линейка.

Туристское оборудование и снаряжение

Групповое (бивуачное):

- палатка (одноместная);
- тент;
- рюкзак туристический;
- медицинская аптечка.

Костровое:

- 1 котелок;
- поварешка;
- фляжка для питьевой воды;

Комплект для спортивного ориентирования:

- компас;
- планшетка;
- фонарик;
- часы;
- топографические карты местности;
- карандаш;
- линейка;
- транспортир;
- листы ватмана.

Личное снаряжение:

- рюкзак туристический;
- спальник;
- одежда;
- обувь;
- посуда.

Спортивный инвентарь:

- мячи волейбольный;
- футбольный;
- скакалки;
- секундомер.

2.2.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение реализуется через участие в интернет - конкурсах, выставках, размещение информации о деятельности детского объединения на сайте МАУДО ЦДТ «Радуга», также использование на занятиях презентаций и видеопособий:

- Презентация «Ориентирование на местности» <http://prdsdnt.griban.ru/fild/21-oridntirovaniд-na-mdstnosti.html>
- Презентации по краеведению -<http://prdzdntacia.ucoz.ru/loag/kradvdgdnid/27-1-2>
- презентация«Мертвые города» -<http://goroga-prizraki.narog.ru/goroga.html>
- Презентация «Ориентирование на местности» <http://prdsdnt.griban.ru/fild/21-oridntirovaniд-na-mdstnosti.html>
- Видео Россия –<http://gorogarossii.blogspot.com/>
- Туригротека (практические рекомендации для организации викторин, игр, КВН, разнообразные игровые программы, спортивно-туристические конкурсы) <http://bank.59209.dgusitd.ru/p50aa1.html>
- Презентация Основы туризма <http://bank.59209.dgusitd.ru/p50aa1.html>

2.2.3 Кадровое обеспечение

Для более успешной реализации программы необходимо сотрудничество с педагогом психологом, который окажет помощь в сплочении коллектива и поможет выявить проблемы в общении обучающихся, через тренинговые занятия и игры. Тесное сотрудничество с методистом музея позволит, через выставки музея, получить больше информации о народах населяющих Оренбургскую область, организовать посещение тематических выставок, раскрывающих красоту родного края.

2.6. Список литературы

2.6.1 Основная литература:

1. Балабанов, И.В. Узлы / И. В. Балабанов Узлы - М.: ЭКСМО-Пресс, 2013. – 80 с.
2. 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.
3. Денисова, Н. Путеводитель/Н. Денисов – Челябинская область:Астрель 2013г.
4. Ильин, А.А. Большая энциклопедия городского выживания./А.А. Ильин – М.: Эксмо, 2013г. – 576 с.
5. Ильин, А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. / А.А. Ильин– М.: ЭКСМО-Пресс, 2012. – 384 с.
6. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие./Ю.С. Константинов – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2012г.
7. Куликов, В.М. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии./ В.М.Куликов, Ю.С. Константинов - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014г.
8. Легенды Южного Урала// «Аркаим», 2013г
9. Володин, В. Личная безопасность / В. Володин – М.: Аванта+. 2001.
10. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся Школа безопасности /А.Г. Маслов - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
11. Маслов, А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. / А.Г. Маслов Ю.С.Константинов– М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2011. – 96 с.
12. Маслов, А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм / А. Г. Маслов, Ю. С. Константинов, И. А. Дрогов - М: ЦДЮТур МО РФ, 2013г
13. Рахманова, С.М. Популярная психология для тинейджеров/С.М.Рахманова– Ростов н/Д: Феникс, 2013г. – 224 с.
14. Садикова, Н.Б. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания/ Н.Б.Садикова– Минск: Современный литератор, 2000. – 352 с

15.Топография и ориентирование в туристском путешествии.// - М: ЦДЮТур МО РФ, 2010г.

16.Уилсон, Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов / Нейл Уилсон –Пер. с англ. К Ткаченко.–М.: ФАИР ПРЕСС, 2014.–352с.

17.Штюрмер, Ю.А. Профилактика туристского травматизма /Ю.А.Штюрмер - М: ЦРИБ Турист, 2011г.

2.6.2 Дополнительная литература:

1.Алексеев, А.А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе /А. А. Алексеев— М.: 2013г.

2.Добарина, И.А., Жигарев О.Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов / И.А. Добарина, О.Л.Жигарев— Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 2011г.

3.Шабанов, А.М.Карманная энциклопедия туриста /А.М. Шабанов— М.: Вече, 2014г.

4. Смирнов, А.Т., Хренников Б.О., Дурнев Р.А., Аюбов Э.Н.Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся //А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов / под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2014.

5.Петров, С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. – М.: 2010г.

6.Талм, Е.И. Энциклопедия туриста. / Е.И. Талм— М.: «Большая российская энциклопедия», 2014г.

2.6.3 Интернет-ресурсы:

1. Озеров А.Г. Методические рекомендации по организации исследовательской обучающих Подготовка исследовательских работ учащихся по краеведению[Электронный ресурс] // А.Г. Озеров 12.11.2013г. - http://www.turcdntrrf.ru/stran/mdtog_razrab.htm

2. Смирнова Л.Л. Дидактические материалы.Готовимся к турслету [Электронный ресурс] // Л.Л. Смирнова. Персональный сайт - http://www.turcdntrrf.ru/stran/mdtog_razrab.htm

3. Алешин В.М. Ориентирование на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.) [Электронный ресурс] // В.М. Алешин http://гдvolution.al.1бdst.ru/sport/00153421_0.html

4. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании[Электронный ресурс] // В.М. Алешин.http://tourlib.ndt/books_tourism/alshyn.htm 13.02.2014г.

5. Статья Как правильно пользоваться компасом при спортивном ориентировании[Электронный ресурс] // 02.06.2013г. <http://www.karabin.su/kak-polzovatsya-kompasom/02.06.2013g>.

6.Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др. «Основы техники пешеходного и горного туризма» [Электронный ресурс] // В.И.Ганопольский, Е.Я. Безносиков. - М http://tourlib.ndt/books_tourism/ganopolsky07.htm

7.Детская мультимедийная энциклопедия. Опасности в природе. [Электронный ресурс] -<http://www.spas-dxtrdmd.ru/dl.php?SIP=146>

8. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. [Электронный ресурс] - http://бдlvirtclub.narog.ru/гдт_tur/instr_01.htm

9. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий. [Электронный ресурс] - <http://my-dgu.ru/cat/vndklassnaja-rabota/instruktsiya-po-organizacii-i-provdgdniyu-turistskih-pohorov-jdkspdracij-i-j>