

**Министерство образования Оренбургской области
Управление образования администрации г. Оренбурга
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» г. Оренбурга**

Согласовано
НМС ЦДТ
г. Оренбурга
протокол № 95
от 14.04.2016 г.

Утверждаю
Директор МБУДО ЦДТ г.
Оренбурга
В.Н.Каратаева
2016 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Юный турист»**

**Возраст учащихся: 10-16 лет
Срок реализации: 3 года.**

Автор-составитель:
Стрижков А.А., педагог
дополнительного образования
МБУДО ЦДТ г. Оренбурга.

**Оренбург
2016**

Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

- направленность программы
- актуальность программы
- отличительные особенности программы
- адресат программы
- объем и срок освоения программы
- формы обучения и виды занятий по программе
- режим занятий

1.2 Цель и задачи программы

- цель
- задачи

1.3 Содержание программы

- учебно-тематические планы
- содержание учебно-тематических планов

1.4 Планируемые результаты

2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации контроля
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методические материалы

Список литературы

Приложение

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» предназначена для организации деятельности творческих объединений учащихся и направлена на формирование туристических умений и навыков.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» разработана в соответствии с требованиями в соответствии с требованиями к организации и порядку реализации дополнительных общеобразовательных программ, методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Москва, 2015).

Программа «Юный турист» имеет *туристско-краеведческую направленность, по содержанию является однопрофильной, по цели обучения–спортивно-оздоровительной, разноуровневой* (стартовый, базовый уровень), *по типу* программы является *модифицированной*.

Учебной базой реализации программы в рамках сетевого договора является МОБУ «СОШ №54».

Актуальность реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный турист» определяется ее направленностью на решение задач развития туристско - краеведческой работы среди учащихся общеобразовательных учреждений, что предполагает в рамках, определяемых Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни и формирование мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

Необходимость реализации данной программы подтверждается её востребованностью в обществе, направленностью на подготовку учащихся к выживанию в условиях автономного поведения в природе, формированием навыков адекватного поведения в экстремальных ситуациях. Предусмотренная программой система совершенствования умений и навыков обеспечивает личностный рост по данному виду деятельности и приучает осознанно относится к самовоспитанию.

Наряду с образовательно-воспитательными задачами, занятия туризмом решают задачи общественно-полезного характера, позволяют воспитывать элементы гражданственности.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта, предоставляет обучающимся условия для физического

совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей.

Отличительными особенностями дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный турист» от программ «Азбука туризма» (авт. К.В.Бардин), «Туризм и здоровье» (авт. С.П. Драгачева), программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение», являются в содержательном плане включение в программу обучения краеведческого изучения региона, разработка маршрутов, распределение и освоение ролевых обязанностей, организационная и хозяйственная подготовка, овладение навыками здорового образа жизни и закаливания организма, проверка тактико-технической, морально-волевой, физической готовности учащихся. При этом значительное внимание уделяется психологической подготовке учащихся к зачетным мероприятиям, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Еще одной отличительной особенностью данной программы является включение в ее практическую часть походов (8 часов), которые выполняются в сумме из совершённых туристско-тренировочных троп (4-6 часов) с отработкой составных знаний, умений и навыков.

Адресат программы

Программа «Юный турист» рассчитана на учащихся 10-16 лет. В подростковом возрасте мотивацией посещения занятий туризмом выступает не только желание учащихся развить свою физическую форму, волю, силу, но и возможность общаться со сверстниками. Коллективные туристические походы, прогулки способствуют формированию подросткового коллектива, в котором все связаны одной целью, где учащийся чувствует свою причастность к общему делу, видит, какую пользу он приносит.

Регулярные занятия туризмом оказывают положительное влияние на физическое развитие школьников, их физическую подготовленность, на функциональное состояние многих физиологических систем. У подростков занимающихся туризмом имеет место, более выраженное улучшение многих физиологических показателей, и, в первую очередь, показателей кардиореспираторной системы. Доказано, что сензитивный период развития быстроты от 7 -16 лет, координационных способностей от 8 -11 лет, скоростно-силовых качеств от 9-18 лет. Интенсивный прирост силы происходит с 12 до 19 лет и выносливость с 13 до 19 лет.

Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» рассчитана на три года обучения и предназначена для учащихся средних общеобразовательных учреждений.

Общий объем учебной нагрузки за **3 года** составляет – **648 ч (216 часов в год)**.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» предусматривает два уровня: стартовый, базовый.

Стартовый - первый год обучения. Обучающиеся должны овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков по ориентированию на

местности, участию в туристских походах, участию туристических соревнований, краеведению, санитарии и личной гигиене туриста, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности и туризма, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, - основам здорового образа жизни и закаливания организма. В первый год создаются условия для активной социальной адаптации учащихся в объединении.

Базовый - второй и третий годы обучения. Предполагается интенсивная учебно-тренировочная деятельность по основным видам пешего туризма. Совершенствование начальных знаний, навыков и умений, увеличение объемов учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей учащихся, общее знакомство с тактико-техническими приемами прохождения отдельных этапов, естественных и искусственных препятствий, дистанций, интенсивном участии соревнований, контрольных пунктов и туристских маршрутов; изучение исследовательских приемов краеведения и организации наблюдений. Третий год обучения подразумевает еще более глубокое изучение одного из видов пешего туризма. Из числа обучающихся (всех групп, прошедших три года обучения) формируются группы по профилю «Пешеходный туризм». Данная деятельность позволяет продолжить занятия спортивным туризмом на более высоком уровне, с учетом индивидуальных способностей обучающихся.

Формы обучения и виды занятий

Основными формами организации работы на всех этапах подготовки учащихся являются: теоретические и практические занятия, соревнования (занятие - изучение нового материала, итоговое занятие, занятие- обобщение изученного материала, занятие-экскурсия, занятие-тренировка, занятие-соревнование).

Все занятия носят практико-ориентированный характер. Теоретический материал минимален по объему. Главным является практическое закрепление теоретических знаний.

Итогом всего года является туристический поход:

- на первом году – однодневный поход;
- на втором году – поход с выходом на ночлег в лесу;
- на третьем году – выступление на всех видах соревнования городского и областного уровня.

Режим занятий

Режим занятий работы 3 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 минут между занятиями.

- 3 раза в неделю по 2 часа для 1-ого года обучения;
- 3 раза в неделю по 2 часа для 1-го и 2-го года обучения, в смешанной группе.
- 3 раза в неделю по 2 часа для 3-года обучения, в смешанной группе.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: Формирование и развитие у учащихся технических и тактических умений в туризме, а так же формирование устойчивого

интереса к туризму, овладение и совершенствование основами знаний о туризме и приобщение к здоровому образу жизни.

Достижение цели обеспечивается решением следующих задач:

Обучающие:

-формирование системы теоретических знаний в области организации туристической работы;

-формирование и развитие технических туристических умений и навыков;

-развитие умений ориентироваться на местности;

-обучение жизненным навыкам выживания человека в природной и городской среде обитания;

-развитие физических данных, необходимых для туристической деятельности;

-развивать физическое совершенство, закаливание, прививать туристические навыки;

-социализировать обучающихся.

Развивающие:

-развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость и ловкость;

-способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико - двигательной и логической памяти обучающихся;

-способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности обучающихся.

Воспитательные:

-воспитание любви к родному краю;

-формирование экологической культуры средствами туристической работы;

-формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни.

1.3 Содержание программы

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов			
		всего	теория	практика	
Пешеходный туризм					
Раздел 1. Основы туризма					
1.1	Введение в образовательную программу «У похода есть начало...»	2	2		
1.2	История развития туризма в России	2	2		
1.3	Этика туризма. Законы туризма	2	2		
1.4	Этапы подготовки туристического путешествия. Стратегия и тактика походов	6	2	4	
1.5	Основные туристические обязанности	2	2		
1.6	Разработка маршрута	4	1	3	
Раздел 2. Безопасность в туризме					

2.1	Инструктаж по ТБ в туристическом походе	2	2	
2.2	Обеспечение безопасности в походе и причины аварий	4	1	3
2.3	Транспортировка пострадавшего	6	1	5
Раздел 3. Туристические узлы				
3.1	Назначение и виды туристических узлов	4	1	3
3.2	Техника вязки узлов	6	1	5
3.3	Изучение, отработка, закрепление вязания основных туристических узлов	6	1	5
Раздел 4. Отдых в походе				
4.1	Что такое привал и бивак в походе	4	1	3
4.2	Основные требования и планировка бивака	4	1	3
4.3	Типы костров и их назначение	4	1	3
4.4	Отработка навыков по разведению костра. Организация бивачных работ	6	1	5
Раздел 5. Основы питания в туризме				
5.1	Значение правильной организации питания в походе	4	2	2
5.2	Опасность пищевых отравлений	4	2	2
5.3	Способы упаковки продуктов, подготовка продуктов к транспортировке	4	1	3
Раздел 6. Туристическое снаряжение				
6.1	Групповое, личное и специальное снаряжение	8	1	7
6.2	Выбор снаряжения в зависимости от маршрута	4	1	3
6.3	Укладка рюкзака. Установка палатки	10	2	8
6.4	Ремонт снаряжения	4	1	3
Раздел 7. Физическая подготовка туриста				
7.1	Специальные упражнения для развития анаэробного дыхания, силовой выносливости, скорости, равновесия	24		24
7.2	Бег на выносливость. Кроссы, маршброски с грузом и без груза по пересеченной местности	24		24
Раздел 8. Техника пешеходного туризма				
8.1	Особенности пешеходного туризма	4	1	3
8.2	Страховка и самостраховка в пешеходном туризме	8	1	7
Раздел 9. Топография и ориентирование в туризме				
9.1	Местность, основные понятия и	6	2	4

	определения			
9.2	Топографическая карта	6	2	4
9.3	Ориентирование на маршруте	6	1	5
9.4	Работа с компасом и картой	8	2	6
	Раздел 10. Основы медицинских знаний туриста			
10.1	Основные виды травм в туризме	4	2	2
10.2	Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок	10	2	8
10.3	Конкурс на лучшего санитара	2		2
	Раздел 11. Экологическая подготовка туриста			
11.1	Законы об охране природы, охоты, рыболовства. Памятники природы, заповедники, заказники, национальные парки	4	2	2
11.2	Экологическая работа на маршруте	4	2	2
	Раздел 12. Краеведение			
12.1	Охрана природы. Закон об охране природы	4	1	3
Итого:		216	50	166

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п\п	Блоки, разделы, темы	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
	Пешеходный туризм			
	Раздел 1. Гигиена, техника безопасности и экипировка туриста			
1.1	Гигиена туриста	4	2	2
1.2	Техника безопасности туриста в различных экстремальных ситуациях	4	2	2
1.3	Экипировка туриста-пешехода	2	1	1
1.4	Экипировка туриста-велосипедиста	2	1	1
1.5	Экипировка туриста-лыжника	2	1	1
1.6	Экипировка туриста-лыжника	2	1	1
1.7	Оказание первой медицинской помощи в походе	14	4	10
	Раздел 2. Обустройство бивака			
2.1	Выбор места для бивака при предварительном планировании маршрута похода	8	2	6

2.2	Выбор места для бивака в экстремальных условиях	6	1	5
2.3	Способы постройки простейшего шалаша	10	2	8
2.4	Способы постройки укрытия в метель	4	1	3
2.5	Выбор места для установки палатки и установка палатки	10	2	8
2.6	Выбор места для установки и разжигания костра в разнообразных условиях	8	1	7
2.7	Техника безопасности при приготовлении пищи. Экология туризма	4	1	3
	Раздел 3. Техника преодоления препятствий			
3.1	Классификация препятствий	2	1	1
3.2	Способы преодоления крутых подъемов и спусков	10	2	8
3.3	Преодоление завалов	6	1	5
3.4	Преодоление болотистых территорий	6	1	5
3.5	Преодоление водных преград	6	1	5
3.6	Способы обвязок и работы со страховочными узлами	10	1	9
3.7	Технология вязки страховочных узлов	8	1	7
	Раздел 4. Краеведение в походе			
4.1	Предварительное знакомство с туристическими объектами маршрута похода	4	1	3
4.2	Приемы работы со справочниками, определителями, тематическими картами	4	1	3
4.3	Способы исследования гидрографических, биологических, минералогических объектов	4	1	3
4.4	Сбор гербариев и коллекций	4	1	3
4.5	Особенности подготовки и проведения встреч с интересными людьми	2	1	1
4.6	Техника записи и обработки наблюдений и бесед	4	1	3
4.7	Обработка и хранение собранных материалов	2	1	1
	Раздел 5. Ориентирование			
5.1	Ориентирование по карте и местным признакам	14	2	12
5.2	Виды компасов. Способ засечек	6	2	4
5.3	Спортивное ориентирование, его виды	16	2	14
5.4	Карта спортивного ориентирования, её условные знаки	6	1	5
5.5	Способы нахождения точки	2	1	1

5.6	Соревнования по спортивному ориентированию. Подсчет результатов	2		2
	Раздел 6. Выбор маршрута и подготовка к походу			
6.1	Особенности выбора маршрута для пешеходного, лыжного, велосипедного походов. Категории походов	6	2	4
6.2	Получение разрешительных и рекомендательных документов	2	1	1
6.3	Система предварительного оповещения организаций и экскурсионных объектов	4	1	3
6.4	Подготовка оборудования. Финансовые расходы	4	2	2
6.5	Оформление до и после походной документации	2	1	1
Итого:		216	52	164

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п\п	разделы, темы	Кол-во часов		
		Всего	теория	практика
	Пешеходный туризм			
	Раздел 1. Изучение родного края			
1.1	Туристические путешествия, история развития туризма	2	1	1
1.2	Наш край	2	1	1
1.3	Организация туристического путешествия	4	1	3
1.4	Воспитательная роль туризма	2	1	1
	Раздел 2. Основы туристской подготовки			
2.1	Туристское снаряжение	10	1	9
2.2	Туристский быт	6	1	5
2.3	Наблюдения за погодой в походе	6	1	5
2.4	Особенности выбора маршрута для пешеходного, лыжного, велосипедного походов. Категории походов	6	2	4
2.5	Подведение итогов похода	2	1	1
	Раздел 3. Топография и ориентирование			
3.1	Карта. Масштаб. Условные знаки. Компас	16	4	12
3.2	Способы ориентирования	16	2	14
3.3	Ориентирование по карте и местным признакам	14	2	12
	Раздел 4. Краеведение			
4.1	Краеведческие наблюдения. Фиксирование их в походе	4	1	3

4.2	Изучение и охрана природы	8	2	6
4.3	Изучение и охрана памятников истории культуры	8	2	6
Раздел 5. Физическая подготовка				
5.1	Физическая подготовка юного туриста	26	2	24
5.2	Бег на выносливость. Кроссы, марш-броски с грузом и без груза по пересеченной местности	26	2	24
5.3	Преодоление препятствий в походе	16	2	14
5.4	Особенности лыжных походов	12	2	10
Раздел 6. Основы гигиены и доврачебная помощь				
6.1	Личная гигиена туриста	2	1	1
6.2	Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок	16	2	14
6.3	Первая (доврачебная) помощь в походе	18	4	14
Итого		216	38	178

Содержание учебно-тематического плана 1-го года обучения

Пешеходный туризм

Раздел 1. Основы туризма

Теория. Знакомство с общеобразовательной общеразвивающей программой «Юный турист». Беседа о туризме, работе объединения, значении туризма для человека и для государства. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Нормативы значков «Юный турист России» и «Турист России». Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Последовательность подготовки путешествия: знакомство с районом, принципы формирования туристической группы, изучение отчетов других групп, план-график похода, нормы скорости, классификация туристических походов по сложности. Стратегия и тактика туристических походов. Схемы построения маршрутов. Заполнение анкет (туристических паспортов) кружковцев. История туризма. Структура туристических органов. Маршрутно-квалификационные комиссии и их функции. Основные нормативные документы по спортивному туризму. Законы туристов (туристическая этика). Кодекс путешественника. Права и обязанности руководителя и участников, основные туристические обязанности. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Отчет о походе, методика составления отчета, виды отчетов о походе (фотоотчет, дневник, техническое описание).

Практика. Разработка маршрутов походов, способы классификации маршрутов, составление отчетов о пройденных походах.

Раздел 2. Безопасность в туризме

Теория. Первичные и плановые (предпоходные) инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте.

Причины аварий в туристском походе: объективные и субъективные: плохая физическая, техническая, тактическая подготовка, низкая дисциплина в группе, недостаточный опыт и низкий авторитет руководителя, перенос опыта одного района на другой, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение.

Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), носимый аварийный запас (НАЗ), пиротехнические сигнальные средства, правила безопасности при обращении с ними, недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия. Средства радиосвязи, правила и порядок ведения радио-переговоров.

Российская поисково-спасательная служба, её задачи. Правила регистрации туристической группы в контрольно-спасательном отряде, сообщение в ПСС (форма 6-Тур).

Практика. Анализ аварийных ситуаций за последний год, практические тренировки по транспортировке пострадавшего, участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам, подведение итогов похода, оценка действий участников с точки зрения безопасности, практические тренировки по работе с пиротехническими средствами сигнализации и портативными радиостанциями, отработка навыков оперативного выкладывания наземных сигналов.

Раздел 3. Туристические узлы

Теория. Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристические узлы: прямой, академический, шкотовый, брам-шкотовый, булинь (беседочный), булинь на себе, стремя, штык простой, штык со шлагом, штык рыбакский, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, ткацкий узел, грейпвайн, двойной булинь, заячий уши, схватывающий узел (prusс); достоинства и недостатки узлов.

Практика. Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристических узлов.

Раздел 4. Отдых в походе

Теория. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к местам привала и бивака. Периодичность привалов в зависимости от условий похода. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на

дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры. Особенности организации ночлега зимой. Обеспечение безопасности группы, защита от переохлаждения и отморожения. Вынужденная холодная ночевка, максимально полезное использование имеющегося снаряжения.

Практика. Отработка навыков по разведению костра в различных климатических условиях, организация бивачных работ, дежурство на биваке, самостоятельное изготовление временных укрытий в различное время года, постепенный переход от групповой ночевки зимой с костром при полном снаряжении к условиям вынужденной холодной ночевки (одиночество, отсутствие снаряжения и теплых вещей, невозможность разведения костра).

Раздел 5. Основы питания в туризме

Теория. Значение правильной организации питания в походе. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов.

Опасность пищевых отравлений и отравлений грибами. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды.

Практика. Разработка пищевой раскладки на поход; способы упаковки продуктов, подготовка продуктов к транспортировке. Оценка энергозатрат. Составление меню и раскладка продуктов. Учет расхода продуктов. Способы термообработки пищи, достоинства и недостатки каждого из них. Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки. Возможность пополнения пищевых запасов в пути, в том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений, грибов. «Неприкосновенный запас» продуктов, карманное питание.

Раздел 6. Туристское снаряжение

Теория. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету. Выбор снаряжения в зависимости от маршрута. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке.

Практика. Укладка рюкзака. Постановка палатки. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Ремонтный набор, его комплектация. Демонстрация снаряжения.

Раздел 7. Физическая подготовка туриста

Теория. Значение физической подготовки для туриста. Общая и специальная физическая подготовка. Значение закаливание организма. Аэробные и анаэробные свойства организма. Специальные упражнения для развития анаэробного дыхания, силовой выносливости, скорости, равновесия. Особое значение укрепления мышц спины и ног. Упражнения на расслабление. Систематичность тренировок.

Практика. Силовая и маршевая подготовка. Бег на выносливость. Кроссы, марш-броски с грузом и без груза по пересеченной местности. Тесты

физической подготовленности к туристским походам различной сложности. Упражнения для развития мышц рук, шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Утренняя зарядка.

Раздел 8. Техника пешеходного туризма

Теория. Преодоление препятствий в пешеходном туризме. Снаряжение в пешеходном туризме. Страховка и самостраховка в пешеходном туризме. Техника передвижения по тропам и дорогам. Движение в таежной зоне. Характеристика типичных естественных препятствий на лесных и горно-таежных участках маршрутов. Особенности ориентирования в тайге. Шаг, темп, интервал, изменения в режиме движения, разведка и маркировка пути, техника преодоления завалов, густых зарослей, заболоченных участков тайги. Особенности движения в тундровой зоне. Характеристика типичных препятствий, встречаемых в тундре.

Практика. Особенности проведения пеших 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. Категорирование пеших походов по методике Востокова. Снаряжение, необходимое для проведения пешего похода по равнинной и горной местности. Техника движения по скользкой дороге, по лесным дорогам, по заболоченным участкам, по проселочным, пустынным и горным дорогам. Виды переправ, способы организации переправы вброд, вплавь, навесной переправы. Особенности организации переправ в зависимости от района, времени года, времени суток. Техника движения по болотам, устройство гати, организация страховки, изготовление болотоступов. Техника постановки ступней ног, положение корпуса, выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах, спусках, при движении по тропам. Техника движения с альпенштоком, отработка навыков движения траверсом, подъема, спуска с альпенштоком.

Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. То же при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках с невысоких гор. Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути.

Движение в зарослях карликовой растительности, по стланику, высокотравью, в густых кустарниках, по мохово-каменистой поверхности, по болотам. Изменения в режиме движения в высокоширотных районах при различных погодных условиях. Шаг, темп, интервал, использование альпенштока, резиновых сапог, накомарника. Разведка и маркировка пути.

Движение в горах. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Разведка, маркировка, выбор пути движения «в лоб» и «серпантином». Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки.

Движение по осыпям и каменным «морям». Виды осыпей, их характеристика. Разведка, маркировка, выбор пути. Движение вверх и вниз «в лоб» и «серпантином». Подъемы и спуски по скальному гребню, по желобу. Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки использование альпенштока, веревочных перил. Правила безопасности и поведение туристов, при падении камней.

Движение по снежникам и фирну. Оценка доступности снежного склона для прохождения его группой, положение и составление снежника. Признаки лавинной опасности. Выбор наиболее безопасного пути прохождения по снежному склону. Подъем «в лоб», траверсирование, глиссирование. Шаг, выбивание ступенек, положение корпуса, темп, интервалы, страховка альпенштоком, использование веревочных перил. Прохождение горных перевалов. Контрольные записи.

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, связанные с переправами через реки. Виды и способы переправ. Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом. Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка. Переправа через спокойную воду вплавь, с грузом плотиком – саликом. Переправа через бурную горную реку по камням: выбор места, проверка, порядок движения, страховка.

Общее представление о навесной переправе. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы и грудная обвязка. Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ прохождения, виды и способы страховки и самостраховки на броде. Виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике.

Раздел 9. Ориентирование и топография в туризме

Теория. Понятие местности, понятие рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа: гора, хребет, котловина, лощина, седловина. Основные разновидности местности: равнинная, холмистая, горная, лесистая, болотистая, лесисто-болотистая, пустынная.

Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов: карта, план, крохи, абрис, аэрофотосъемка. Типы карт: общегеографические, топографические, специальные. Масштаб, масштабность карт: мелко-, средне-, крупномасштабные. Определение масштаба, номенклатура, старение карт, генерализация карт.

Содержание карты: топографические знаки, масштабы, рамка, зарамочное оформление, поле карты, сетка, магнитное склонение, шкала заложений, условные знаки, топографические знаки. Виды знаков: линейные, фигурные, площадные, пояснительные, масштабные и внemасштабные знаки. Группы знаков: дороги, населенные пункты, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные и специальные знаки.

Сущность ориентирования, из чего складывается ориентирование, подготовка к ориентированию, стороны горизонта, азимут, отличие азимута от угла, азимутальное кольцо, средства и условия для ориентирования, измерение азимутов, способы ориентирования в пространстве: по компасу,

по звездам, по Солнцу, по луне, по местным предметам. Ориентирование во времени, определение расстояний.

История и устройство компаса, виды компасов, задачи, решаемые с помощью компаса: метод засечек, метод обратных засечек, определение точки стояния, ориентирование во времени.

Практика. Прокладка маршрута, составление плана-графика движения, высотная диаграмма маршрута, коэффициент перепада высот, дежурные проводники, протокол движения. Виды и правила разведки на маршруте. Описание местности (техническое описание маршрута), действия при потере ориентировки, съемка местности (составление плана местности). Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

Раздел 10. Основы медицинских знаний туриста

Теория. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих насекомых. Индивидуальный медицинский пакет туриста. 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. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждения. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного похода журнала, ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены и за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Практика. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитара группы.

Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Первая помощь при утоплении. Отличия в оказании первой помощи. Содержание и комплектация групповой и индивидуальной походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

Акклиматизация и адаптация. Необходимость планирования маршрута с учетом акклиматизации группы. Последствия недостаточной акклиматизации. Уход за больным в походе.

Медицинский контроль, его необходимость при подготовке похода и комплектации группы. Оказание первой доврачебной помощи при различных

травмах. Транспортировка пострадавшего. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута.

Раздел 11. Экологическая подготовка туриста

Теория. Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Значение окружающей среды для жизни человека. Памятники природы, заповедники, национальные парки. Особенности совершения туристских походов в природоохранных зонах (заповедниках, национальных парках). Красная книга природы. Исчезающие виды растений и животных родного края. Формы экологической работы в туристском походе.

Практика. Изучение экологического состояния района похода, экологическая работа на маршруте.

Раздел 12. Краеведение

Теория. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края, памятные исторические места. Предприятия, колхозы и совхозы края. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Население и культура, история края, места революционной, боевой и трудовой славы. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края. Обзор наиболее интересных объектов сопредельных областей и района планируемого зачетного путешествия.

Методика выполнения взятого группой экспедиционного краеведческого задания. Типовое содержание отчета о туристском походе. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

Практика. Знакомство с картой области (края), района. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов учащихся о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин. 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. 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, новостройки области. Заочный конкурс на лучшее путешествие.

Содержание учебно-тематического плана 2-го года обучения

Раздел 1. Гигиена, техника безопасности и экипировка туриста

Теория. Гигиена туриста, техника безопасности туриста в различных экстремальных ситуациях. Экипировка туриста-пешехода. Экипировка туриста-велосипедиста. Экипировка туриста-лыжника. Экипировка туриста-краеведа. Оказание первой медицинской помощи в походе.

Практика. Отработка элементов техники безопасности туриста в различных ситуациях. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему.

Раздел 2. Обустройство бивака

Практика. Выбор места для бивака при предварительном планировании маршрута похода. Выбор места для бивака в экстремальных условиях. Способы постройки простейшего шалаша. Способы постройки укрытия в метель. Установка палатки и выбор места для установки палатки. Способы укладки и разжигания костра. Техника безопасности при приготовлении пищи. Экология туризма. Снятие бивака. Обустройства бивака. Способы установки палатки и разжигания костра, технология приготовления пищи, экология туризма.

Раздел 3. Техника преодоления препятствий

Теория. Классификация препятствий на маршруте похода. Технология вязки страховочных узлов.

Практика. Преодоление различных препятствий: кочки, навесная переправа, маятник, параллельная переправа, завал, переправа по бревну. Страховка. Вязка страховочных узлов. Преодоление крутых подъемов и спусков. Преодоление завалов. Преодоление болотистых территорий. Преодоление водных преград. Способы обвязок и работы со страховочными узлами.

Раздел 4. Краеведение в походе

Теория. Туристические объекты на маршруте похода. Способы работы с гидрографическими, ботаническими объектами, сбор гербариев и коллекций. Особенности подготовки и встреч с интересными людьми. Запись наблюдений и бесед. Обработка и хранение собранных материалов.

Практика. Работа со справочниками, определителями, картами различной тематики. Обработка ранее собранных материалов. Особенности работы со справочниками, статистическими материалами, записями.

Раздел 5. Ориентирование

Теория. Жидкостный компас и компас Андрианова, способы засечек. Спортивное ориентирование, его виды. Карта спортивного ориентирования и ее условные знаки. Способы ориентирования. Особенности соревнований по спортивному ориентированию.

Практика. Работа с картой спортивного ориентирования. Прохождение трассы. Подсчет результатов. Ориентирование по карте и местным признакам.

Раздел 6. Выбор маршрута похода и подготовка к походу

Теория. Особенности выбора маршрута похода туриста-пешехода, туриста-велосипедиста, туриста-лыжника. Получение разрешительных и рекомендательных документов. Предварительное оповещение организаций и экскурсионных объектов.

Практика. Выбор предполагаемого маршрута. Финансовые расчеты. До и после походная документация (работа на основе документации предшествующих походов).

Содержание учебно-тематического плана 3-го года обучения

Раздел 1. Изучение родного края

1.1 Туристские путешествия, история развития туризма

Теория. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. В туристических походах, путешествиях, экскурсиях школьники углубляют знания по географии, биологии, истории, литературе и другим предметам школьной программы. Знакомятся с прошлым и настоящим родного края, с его людьми. В походах широко развивается самодеятельность и инициатива, воспитывается чувство дружбы. В туристических экспедициях школьники выполняют общественно полезную работу, приобретают исследовательские навыки.

Участие в походах даёт возможность юным путешественникам выполнить нормы на значки «Юный турист», «Турист России», юношеских спортивных разрядов по туризму.

1.2 Наш край

Теория. Географическое положение, природные особенности (почва, растительный и животный мир, полезные ископаемые). Рельеф. Климат. Реки и озера. Административные деления края. Население края. Транспортные магистрали. Вклад нашей области, края, в народное хозяйство страны. Экономические и культурные связи с другими республиками.

Сведения о прошлом края, революционных событиях и событиях гражданской и Великой Отечественной войн. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства. Передовые предприятия, совхозы, колхозы, стройки.

Практика. Прогулки по ближайшим окрестностям школы, в парк, на реку. Экскурсии в краеведческие и мемориальные музеи, музеи боевой славы, народные музеи предприятий, колхозов, школ. Экскурсии на предприятия, в совхозы, на стройки, на железную дорогу, в порты и пристани. Однодневные походы с активными способами передвижения.

1.3 Организация туристского путешествия

Теория. План подготовки к путешествию. Ознакомление с районом путешествия. Подбор литературы и карт. Нормы переходов. Нормы комплекса значка «Юный турист». Ознакомление с инструкцией по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Практика. Разработка планов подготовки путешествия. Подготовка сообщений и докладов по теме и району похода (путешествия). Разработка проектов маршрута. Составление вариантов смет, писем в организации по месту проведения похода (путешествия). Исполнение каждым участником различных обязанностей в одно-, двух-, трехдневных походах. Разработка маршрутов однодневного похода. Распределение обязанностей в группе.

1.4 Воспитательная роль туризма

Теория. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родине, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Наша Родина – Россия.

Путешествия по России – увлекательные занятие, приобщающее юных туристов к природе, воспитывающее чувство гордости за нашу Родину.

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

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

Раздел 2. Основы туристской подготовки

2.1 Туристское снаряжение

Теория. Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности путешествия. Виды рюкзаков и палаток. Походная постель, колья и колышки для установки палаток. Узлы. Работа с веревками. Работа с карабинами.

Практика. Составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Установка палаток, устройство очага. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения.

2.2 Туристический быт

Теория. Требования к выбору места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры.

Набор продуктов. Меню. Приготовление пищи. Режим дня. Игры в походе.

Практика. Составление наборов продуктов и меню на однодневный поход. Установка и снятие палаток, разжигание костров. Изготовление чертежей, моделей различных типов костров, палаток, очагов, биваков. Игры в пути и на привале.

2.3 Наблюдение за погодой в походе

Практика. Знакомство с приборами. Составление прогнозов погоды при помощи приборов и по местным признакам. Конкурсы на более точный прогноз. Составление таблиц местных признаков изменения погоды. Определения устойчивой погоды, ее перемены, приближающегося ненастяя.

2.4 Подведение итогов похода

Практика. Обработка собранных материалов. Подготовка отчета. Отчетный туристский вечер в школе. Итоговая выставка, Организация краеведческого уголка. Составление паспорта и схемы маршрута (после каждого похода). Изготовление коллекций, альбомов фотоснимков, выпуск стенгазет, бюллетеней о походах и т. д. Тщательная обработка и окончательное редактирование путевого дневника. Подготовка экспонатов для школьного музея, выставки, предметного кабинета. Подготовка программы оформления отчетного вечера.

Раздел 3. Топография и ориентирование

3.1 Карта. Масштаб. Условные знаки. Компас

Теория. Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный. Устройство компаса и пользование им.

Практика. Копирование и увеличение карт. Схема маршрута. Глазомерный набросок плана местности. Чтение карты. Азимут. Движение по азимуту.

Практика. Изготовление таблицы или отдельных карточек топографических знаков. «Путешествия по карте». Топографические игры, решение топографических задач. Копирование и увеличение карт. Изготовление схемы маршрута. Проверка компаса. Работа с компасом, транспортиром, визирной линейкой. Чтение карты.

3.2 Способы ориентирования

Теория. Краткие сведения о спортивном ориентировании.

Практика. Пользование картой или схемой маршрута, нахождение точки своего стояния, пользование компасом, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Тактико-техническая подготовка. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния.

Раздел 4. Краеведение

4.1 Краеведческие наблюдения. Фиксирование их в походе

Практика. Сбор материалов по истории, экономике, культуре родного края; наблюдения и исследования в лесу, на реке; наблюдения над сезонными явлениями природы, коллекционирование, изучение почв, полезных ископаемых и т. п. (в соответствии с планом работы группы на маршруте). План экскурсии. Приборы и оборудование, необходимые для краеведческой и исследовательской работы и коллекционирования.

4.2 Изучение и охрана природы

Теория. Статья Конституции России, «Закон об охране природы».

Меры по охране окружающей среды. Формы участия школьников, юных туристов в охране и посадке зеленых насаждений, участие в операции «Дерево памяти», очистке лесов, борьбе с вредителями леса, охране рек и водоемов от загрязнения.

Наиболее известные замечательные уголки природы, заповедники, заказники края. Перечень растений, животных, обитающих в нашем крае, занесенных в «Красную книгу», растения, запрещенные к сбору.

Практика. Экскурсии на природу. Популяризация среди школьников мер по охране природы. Беседы, показ фильмов, слайдов, составление и показ гербария, запретные к сбору растений.

4.3 Изучение и охрана памятников истории культуры

Теория. Закон об охране и использовании памятников истории и культуры. Конституция России (основной Закон).

Виды памятников: истории, археологии, градостроительства и архитектуры, искусства, документальные памятники.

Древние памятники, историко-революционные, военные, трудовой славы, архитектурные и другие памятники, памятные места нашей области, края.

Практика. Подготовка оборудования и снаряжения для ведения исследовательских работ, фотографирование.

Проведение экскурсий к памятникам и в памятные места: включение план работы на туристских маршрутах. Изготовление в результате похода, путешествия, экскурсии фотографий, рисунков, макетов памятников.

Раздел 5. Общая физическая подготовка

5.1 Физическая подготовка юного туриста

Практика. Утренняя гимнастика. Обще развивающие упражнения. Специальные упражнения для соответствующего вида туризма (пешего, водного, лыжного, велосипедного). Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, лыжами. Маршевая подготовка. Спортивные игры. Силовая подготовка. Кроссовая подготовка. Эстафеты. Выполнение упражнений утренней зарядки и специальных видов упражнений. Участие в соревнованиях. Однодневные походы.

5.2 Преодоление препятствий в походе

Теория. Обеспечение безопасности в походе.

Практика. Подготовка лыж к использованию. Ходьба на лыжах по равнинной местности, подъемы и спуски, безопасное преодоление препятствий. Ремонт лыж. Преодоление препятствий. Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха, обязанности ведущего и замыкающего.

Раздел 6. Основы гигиены и доврачебная помощь

6.1 Личная гигиена туриста

Теория. Общие гигиенические требования в походе. Меры для предупреждения потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви.

Практика. Показ приемов самоконтроля. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног.

6.2 Первая (доврачебная) помощь в походе

Теория. Различные травмы. Помощь при травмах, при солнечном ударе, ожогах и обморожении, при желудочных и простудных заболеваниях. Транспортировка пострадавшего. Первая доврачебная помощь в зимних походах.

Практика. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего. Изготовление носилок из подручных материалов.

1.4 Планируемые результаты

Личностными результатами является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Предметные результаты освоения программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивно-оздоровительные мероприятия;
- сформированная система теоретических знаний в области организации туристической работы;
- сформированные технические туристические умения и навыки;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

В 2016-2017 уч. году количество учебных недель для реализации аудиторной нагрузки – 36, учебных дней 210.

В связи с учебным планом и расписанием занятий в спортивном объединении «Юный турист» занятия по программе «Юный турист» начинаются с 15 сентября 2016г. и заканчиваются 31 мая 2017г.

В период с 1.09.16г. по 15.09.16г. проходит комплектование групп, проведение родительских собраний, подготовка и участие учащихся в соревнованиях.

Учебная база реализации программы: «Юный турист» на базе СОШ №54 спортивный зал.

Форма организации деятельности учащихся – групповая.

2.2. Условия реализации программы:

- *материально-технические условия:*

1. Требования к помещениям для занятий.

Помещение, в которых проводятся занятия с учащимися должны соответствовать требованиям СанПин (2.4.4.3172-14).

Помещение должно быть оборудовано: карабины, «восьмерки», жумары, веревки, обвязочные системы, усы, палатки, рюкзаки, спальный мешок, страховочные веревки, страховочные крепежи.

2. Для проведения пеших походов должен быть необходимый инвентарь: комплект туристического снаряжения (палатки, рюкзаки, спальный мешок, карабины, «восьмерки», жумары, веревки, обвязочная системы, усы, компасы).

Основное место деятельности – школьное помещение, школьная территория, территория района, области.

Объекты – памятники природы и культуры, растительный и животный мир.

- *информационное обеспечение*

интернет-порталы:

<https://www.gearshout.net/vereochnyie-uzlyi-ih-vidyi-i-sposobyi-vyazki/>

http://tourlib.net/books_tourism/bardin.htm

<http://www.technostartravel.com/o-peshehodnom-turizme/osobennosti-peshexodnogo.html>

- *кадровое обеспечение*

Программа реализуется силами одного педагога. Педагог имеет педагогическое образование, соответствующее требованиям профессионального стандарта педагога дополнительного образования.

2.2. Формы аттестации и контроля

Для оценки результативности учебных занятий применяется входной, текущий и итоговый контроль.

Цель входного контроля – диагностика имеющихся знаний и умений учащихся. Формы оценки: диагностическое анкетирование, устный и письменный опрос, беседа с учащимися и родителями.

Текущий контроль применяется для оценки качества усвоения теоретического материала. Формы оценки: текущие тестовые задания, творческие задания, диагностическое анкетирование, беседа.

Итоговый контроль может принимать различные формы: соревнования, слеты, зачеты по физической подготовке, сдача нормативов туристического прикладного многоборья, итоговые тестовые задания, диагностическое анкетирование, выставка творческих работ учащихся, оформление специально оборудованной витрины, оформление альбома с лучшими работами учащихся.

Кроме того, могут использоваться следующие способы отслеживания результатов:

1. Самоконтроль: ведение личного дневника, оформление индивидуальных творческих папок, альбомов и т. д.
 2. Топографические, краеведческие диктанты.
 3. Творческие работы на определенную тему.
 4. Участие в научно-практических конференциях, акциях, экспедициях, соревнованиях.
 5. Составление схем, таблиц, планов, карт.

В практической деятельности оценивается умение оборудовать бивак, вязать узлы, ориентироваться на местности, осуществлять движение на маршруте, использовать различные способы переправы, преодоление трудного рельефа местности, выполнять технику безопасности в походе и т. д. Оценивается так же участие в соревнованиях, слетах разного уровня: от школьных до областных, умение оказывать доврачебную помощь пострадавшим в походе.

2.3. Оценочные материалы

Оценка реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется по специально разработанным параметрам. Основными способами определения результативности обучения по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе являются методы психолого-педагогической диагностики: наблюдение, предметные пробы, беседа, анализ продуктов деятельности, диагностические методики. Педагог методами наблюдения, предметных проб и анализа продуктов деятельности оценивает сформированность знаний, умений и навыков в области туризма. С помощью анкетирования, бесед выявляются интересы и потребности учащихся.

Динамика развития тех или иных параметров отслеживается в несколько этапов и включает в себя: входную диагностику, текущую и итоговую.

2.4. Методические материалы

Выбор педагогических технологий, применяемых при реализации данной программы, определяется целями и задачами, возрастными особенностями детей и спецификой содержания учебного материала. Для достижения результатов при реализации задач программы используются следующие разнообразные педагогические методы и приемы:

Объяснительно-иллюстративный.

Цель – проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, с туристским снаряжением, с видеоматериалами.

Игровые методы. Применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения учебно-тренировочных сборов. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

Метод проблемного обучения.

Цель – новые знания достигаются детьми в решении проблемных вопросов. Приемы – создание проблемной ситуации, ролевые игры.

Частично-поисковый метод.

Цель навести ребенка на решение каких-то проблем. Используется при закреплении материала, при разработке маршрута.

Метод взаимодействия.

Приемы: работа во временных группах, ситуации совместных переживаний.

Метод контроля.

Прием: сдача нормативов, соревнования.

Метод мотивации и стимулирования.

Цель – формирование познавательного интереса. Приемы: самоподготовка, отработка туристских элементов, разбор дистанции, поход.

Методы воспитания: методы формирования сознания личности, методы организации деятельности и формирование опыта, методы стимулирования поведения деятельности. беседы, лекции, диспуты, метод примера. Создание воспитательных ситуаций. Педагогические требования. Общественное мнение. Приучение. Упражнение. Создание проблемных ситуаций. Соревнования. Поощрение. Наказание. Создание ситуации успеха. Разбор дистанции. Создание ситуации занимательности (туристская прогулка (ТП), туристско–тренировочная тропа (ТТТ), турслеты-соревнования (ТСС).)

Принципы реализации программы:

- принцип учета возрастных особенностей учащихся;
- принцип дифференциированного подхода;
- принцип доступности теоретических знаний;
- принцип ориентации на зону ближайшего развития учащихся.

Образовательный процесс построен на использовании следующих технологий, методов и приемов обучения и воспитания: игровые технологии, приемы здоровьесберегающих технологий, информационно-коммуникативные технологии.

Здоровьесберегающие технологии обеспечивают учащимся возможности сохранения здоровья за период обучения в учреждении дополнительного образования, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применение полученных знаний в повседневной жизни.

Организация учебной деятельности строится с учетом основных требований к занятию:

- соблюдение санитарно - гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), правил техники безопасности;
- смена видов деятельности;

- включение технологических приемов и методов, способствующих самопознанию, самооценке учащихся;
- индивидуальный подход к учащимся с учетом личностных возможностей;
- формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;
- благоприятный психологический климат, ситуации успеха и эмоциональные разрядки.

Применение таких технологий помогает сохранению и укреплению здоровья учащихся, предупреждению переутомления учащихся на занятиях, улучшению психологического климата в детских коллективах, повышению концентрации внимания, снижению показателей заболеваемости детей.

Специфика обучения на разных годах.

На первом году обучения акцент делается на физической подготовке и освоении общих навыков и теоретических знаний (по вязке узлов, развертыванию палатки, разжиганию костра, ориентированию на местности, первой медицинской помощи пострадавшему).

На втором году обучения акцент делается на технику преодоления различных видов препятствий в походе, в освоение спортивного ориентирования, умение находить ночлег и обустраивать бивак, умение готовить пищу в походе.

На третьем году обучения акцент делается на физическую подготовку туриста со снаряжением, краеведением, топографии и личной гигиеной туриста.

Организация учебного процесса

В группы по программе «Юный турист» принимаются все желающие без учета уровня развития физических данных и умственных способностей. Разрешающим основанием является справка от врача о состоянии здоровья (в справке должны быть отражены: группа здоровья, нарушения здоровья, печать врача-педиатра, слово - допущен). Обязательным условием является проведение собеседования и разрешение родителей, ознакомление их с содержанием дополнительной общеобразовательной программы.

Список литературы

1. Биржаков, М. Б. Введение в туризм / М.В. Биржаков. – СПб: Невский фонд, 2001. – 192 с.
2. Безопасность спортивного оборудования и инвентаря образовательных организаций, детских игровых и физкультурно-оздоровительных площадок // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 37-44.
3. Волошин, Н. И. Правовое регулирование туристской деятельности / Н.И. Волошин. – М.: Советский спорт, 2004. – 84 с.
4. Гогунов, Е.Н. Интеллектуальные задачи в спортивной практике / Е.Н. Гогунов. – Тольятти: СамГПУ, 2000. – 92 с.
5. Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта на 2013 – 2020 годы». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://programs.gov.ru/Portal/>.
6. Гуляев, В. Г. Организация туристской деятельности / В.Г. Гуляев. – М.: Нолидж, 2005. – 312 с.
7. Дополнительная образовательная программа «Универсальный код безопасности»: курс интерактивных занятий по профилактике детского травматизма и формированию культуры собственной безопасности /А.Н. Дулесова, Н.А. Сидорина, М.А. Устинов // Дополнительные образовательные программы. – 2013. – № 2. – 84с.
8. Дополнительная профессиональная образовательная программа «Инструктор детско-юношеского туризма» / Авт.-разработчик Т.Д. Кегеян // Дополнительные образовательные программы. – 2011. – №5. – С.48-67.
9. Дрогоев, И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: учебно-методическое пособие / И.А. Дрогоев. – М.: ФЦДЮТиК, 2004. –131 с.
10. Кашинова, О.Г. Образовательная программа туристско-краеведческой направленности «Семейный туризм» / О.Г. Кашинова, Д.А. Бетина. //Дополнительные образовательные программы. – 2011. – №5. – С. 1-33.
11. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 175 с.
12. Константинов, Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма / Ю.С. Константинов. – М.: Советский спорт, 2009. – 392 с.
13. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2000. – 600 с.
14. Константинов, Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма /Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 208 с.
15. Красников, А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований / А.А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с.

16. Куликов, В.М. Словарь юного туриста / В.М. Куликов. – М.: ФЦДЮТиК, 2008. – 76 с. от 23.07.2014 №1 // Справочник руководителя ОУ. – 2014. – №11. – 37с.

17. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): одобрены протоколом Минспорта России от 23.07.2014 №1 // Справочник руководителя ОУ. – 2014. – №11. – 37с.

18. Новости интернет - ресурса "Академия детско-юношеского туризма и краеведения". – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://madut.narod.ru/new.html>

19. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ президента РФ от 24.03.2014 №172 // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 46-47.

20. Образовательная программа «Клуб путешествий и приключений» / Авт.-сост. А.В. Иванов // Дополнительные образовательные программы. – 2012. – №2. – 17с.

21. Образовательная программа « Массовые туристско-краеведческие формы работы» / Авт.-сост. О.А. Озерская и др. // Дополнительные образовательные программы. – 2012. – №3. – 51с.

22. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе» Готов к труду и обороне» (ГТО) // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №9. – С.11-15.

23. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Вестник образования России. – 2014. – №1. – С. 20-28.

24. Примерная структура образовательной программы детского туристско – краеведческого объединения // Дополнительные образовательные программы . – 2012. – №3. – 65с.

25. Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях. Письмо Минобрнауки РФ от 13 мая 2013г. № ИР – 352/09 //Вестник образования России. – 2013.– №12. – С.28-35.

26. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции - пешеходные». – М., 2009. – 24 с.

27. Рекомендации по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 54-75.

28. Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПиН 2.4.2.2821 – 10 //Вестник образования России. – 2011. – №7-8-9. – С. 43-64.

29. Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 (вместе с

16. СанПин 2.4.4.3172-14) (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014. №33660) [Электронный ресурс].

30. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи. / Константинов Ю.С., Усков С.В. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 388 с.

31. Смирнов, Д.В. Спортивный туризм: туристское многоборье: В 2 ч. Ч 2 / Д.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2003. – 104 с.

32. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. №996-р. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://programs.gov.ru/Portal/> // Нормативные документы ОУ. – 2015. – №8. – С. 7-20.

33. Устиновский, Н.Н. Обеспечение страховки на туристских соревнованиях. – Екатеринбург, 2000. – 47 с.

34. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://programs.gov.ru/Portal/>.

35. Федеральный Закон «ОБ основах туристической деятельности в РФ» № 132ФЗ от 24.11.96 г. (в ред. Федеральных законов от 10.01.2003 N 15ФЗ, от 22.08.2004 N 122ФЗ, от 05.02.2007 N 12ФЗ, от 30.12.2008 N 309ФЗ, от 28.06.2009 N 123ФЗ, от 27.12.2009 N 365ФЗ). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rstnw.ru/np-doc-rf.html>

36. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», от 12.2012г. № 273 – ФЗ» // Вестник образования России. – 2013. – №3-4.

37. Шибаев, А. В. Переправа: Программированные задания для контроля и закрепления знаний / А.В. Шибаев. – М.: ЦДЮ Тур МО РФ, 1996. – 80 с.

интернет-ресурсы

1. <https://www.youtube.com/watch?v=Av3fIVny4cs>
2. https://www.youtube.com/watch?v=mIZ-o7vvR_U
3. https://www.youtube.com/watch?v=men_SiVfBL8
4. <https://www.youtube.com/watch?v=xDCBD8FfmyA>

Приложение 1

1. Узлы для обвязки.

На рис.1 приведен булинь в традиционной последовательности вязки. Другой способ (рис. 2) более пригоден для связывания страховочной системы (грудной обвязки): свободный конец пропускают через все петли системы (две петли обвязки) и примерно 60 см веревки укладывают простой петлей — 1. Петля 2 проходит через петлю 1. Конец веревки 3 протягивается рез петлю 2, а веревка 3 — через петлю влево. Булинь во всех случаях нужно сильно затянуть.

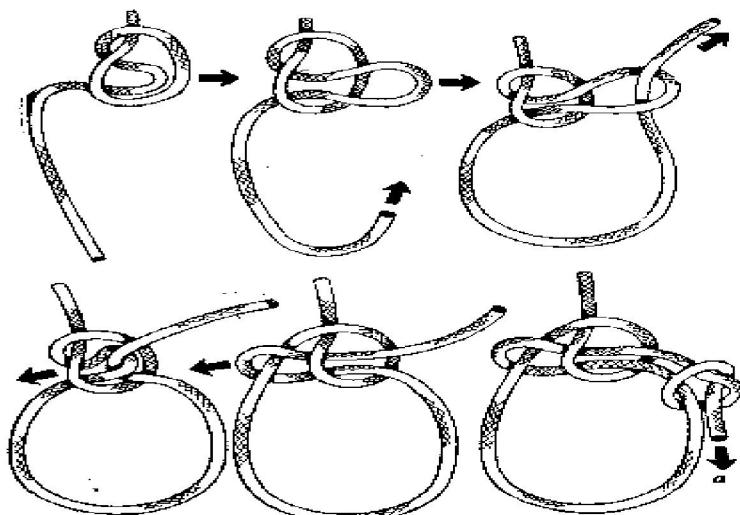


Рис.1. Узел булинь для обвязки:
— контрольный узел

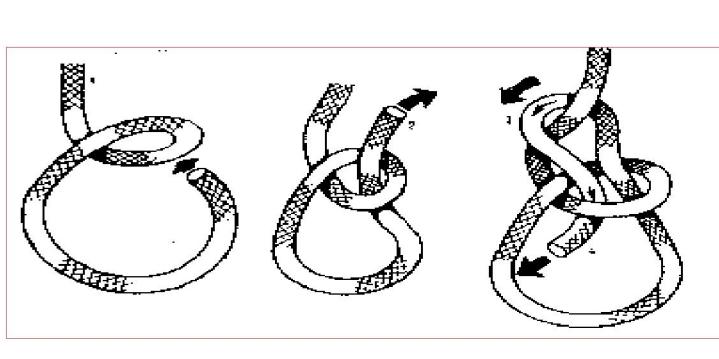


Рис. 2. Вязка булиня одним концом веревки. Цифры — последовательность операций

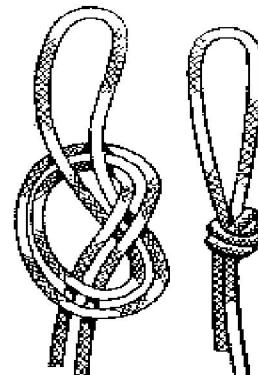


Рис. 3. Вязка узла проводника

Основное преимущество узла проводника (рис. 3) — простота завязывания. Его легко вязать и одной рукой. Недостаток узла — он сильно затягивается под нагрузкой. Рекомендуется в сплетение узла вставлять крюк, прощелкивать карабин или другой предмет.

Проводник применяется и для привязывания к середине веревки, если нет страховочной системы (обвязки), а также для связывания веревок — два проводника на концах веревок соединяются карабином.

Чтобы завязать узел восьмерку, надо после начальной стадии проводника сделать петлей дополнительного пол-оборота и ввести в узел с противоположной стороны (рис. 4). Восьмерка — прочный узел, к нему не вяжутся контрольные узелки.

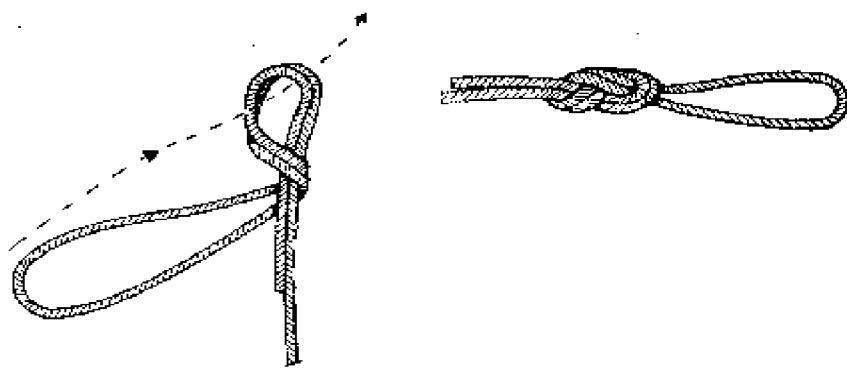


Рис. 4. Вязка узла восьмерка

2. Узлы для связывания веревок и лент.

Прямой узел предназначен для связывания веревок одинакового диаметра (рис. 5). Оба конца веревки располагаются параллельно с одной стороны. Поскольку узел подвержен саморазвязыванию, на обоих концах веревки обязательны контрольные узлы (см. рис. а).

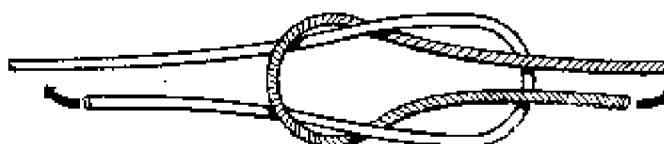


Рис. 5. Вязка прямого узла

Встречный узел широко используется для связывания двух веревок, в том числе и разного диаметра. Рационален для связывания лент и ленты с веревкой. Хорошо держит и легко развязывается после снятия нагрузки (рис. 6).

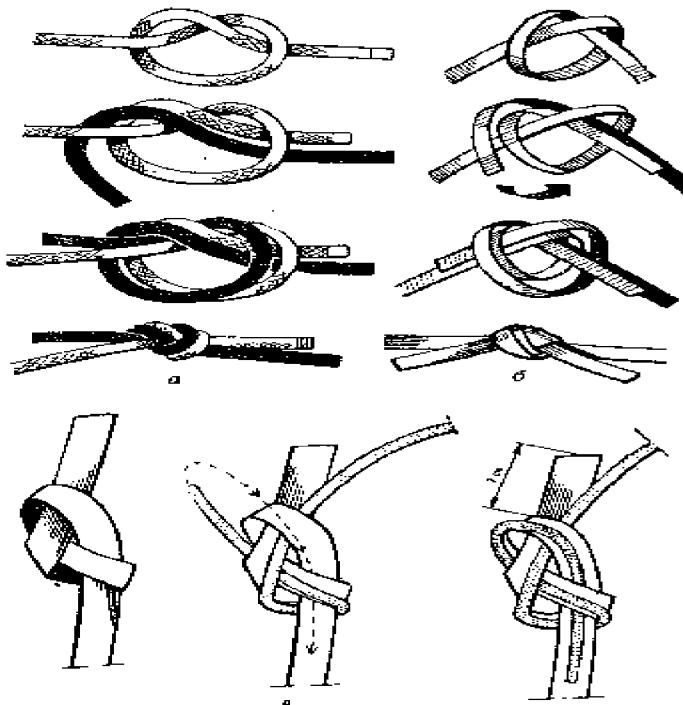


Рис. 6. Вязка встречного узла: а — для двух веревок; б — для двух лент; в — для ленты и веревки (репшнур)

Брамшкотовый узел, одинарный и двойной, служит для связывания веревок разного диаметра. Рисунок узла должен быть правильным, пряди параллельны. Обязателен контрольный узел (рис. 7).

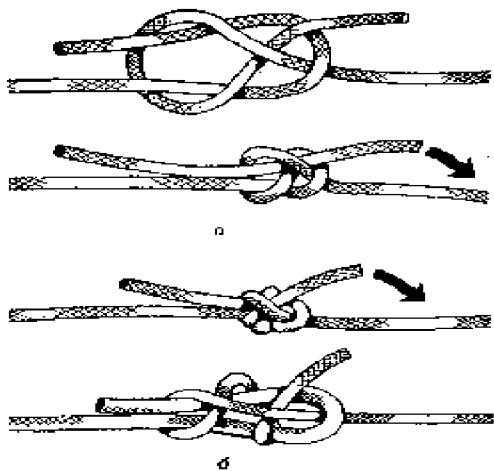


Рис. 7. Вязка брамшкотового узла: а - одинарного; б - двойного (на концах, отмеченных стрелками, одинакового диаметра) вязать контрольные узлы)

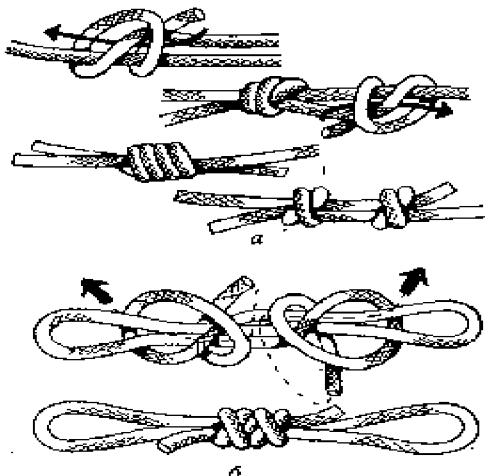


Рис. 8. Вязка узла грейпвайн: а - для связывания двух веревок одинакового диаметра; б - вязка петли-оттяжки (веревка, лента)

Узел грейпвайн наиболее надежен для связывания веревок одинакового диаметра, лент, вязки петель-оттяжек, петель для закладок (рис. 8). Особенно удобен этот узел при связывании петли для самостраховки, этим же узлом можно регулировать длину петли.

3. Вспомогательные узлы.

В последнее время схватывающий узел утерял функции основного для разнообразных целей страховки, поскольку в практике и целом ряде испытаний в экстремальных условиях в результате интенсивного трения все чаще стали отмечаться случаи оплавления и обрыва узла. Но во вспомогательных целях он находит применение и успешно выполняет свои функции, когда не испытывает значительного трения (при спуске резком прохождении веревки через узел на страховке и т. п.), при быстром перемещении по веревке. Узел вяжется как петлей (рис. 9, а), так и одним концом репшнуром (рис. 9, б). На обледенелой веревке или при необходимости повышенной надежности при спасательных работах его можно вязать в три витка.

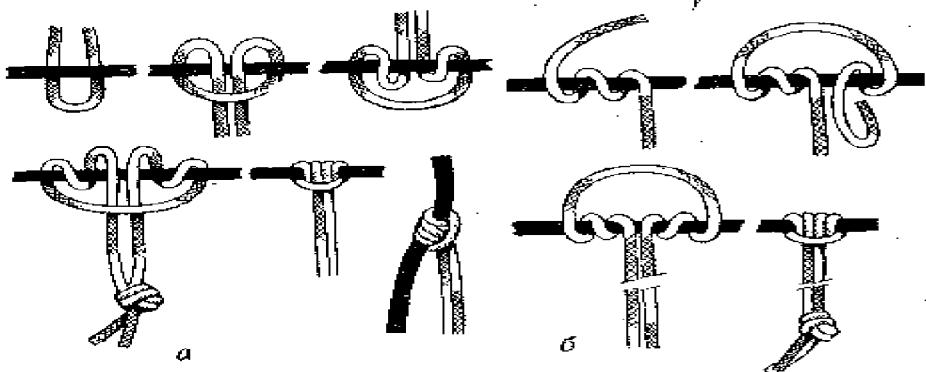


Рис. 9. Схватывающий узел: а — вязка петель; б — вязка концом репшнуром