

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «27» 08 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ШКОЛЬНЫЙ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКИЙ КЛУБ»

срок реализации 1 год
возраст детей 11-15 лет

Составители:
Матвеева О. Н.
учитель физической культуры
высшей категории

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школьный туристско - краеведческий клуб» имеет туристско-краеведческую направленность.

Предлагаемая программа разработана в соответствии с

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г.

№196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г.

№28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р) и методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).

Актуальность программы выражена тем, что среди разнообразных средств, способствующих формированию нового человека, особое место принадлежит туризму и краеведению. Они занимают прочные позиции в учебно-воспитательном процессе в общеобразовательной организации, в учреждениях дошкольного и дополнительного образования и семейном воспитании. Также, помимо общей туристической подготовки, направленной на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях туристско- краеведческой деятельностью, программа ориентирована на участие детей в общественно полезной, исследовательской и социально значимой работе в походе.

Структура занятий состоит из заседаний клуба (теоретической подготовки) и практической части (походов, экскурсий, краеведческих мероприятий). Теоретическая подготовка представляет собой лекции, беседы или семинарские занятия, которые проводятся руководителем клуба в помещении школы или в местах проведения экскурсий. Теоретическая подготовка дает представление об истории, целях и задачах деятельности клуба; знакомит с историей своей школы и населенного пункта, историческими, культурными и природными особенностями своего региона, страны или места путешествия; дает основы необходимой туристской подготовки.

Практические занятия проводятся в форме однодневных или многодневных походов и экскурсий, которые несут в себе и познавательные, и воспитательные цели. Проведение краеведческого вечера или выполнение краеведческих заданий дает возможность ученикам попробовать свои силы и закрепить полученные знания в их практическом применении.

Программа учитывает особенности школьного учебно-воспитательного процесса и возрастные особенности учеников, поэтому большинство однодневных походов и экскурсий приходится на осеннее и весеннее время, а многодневные походы и экскурсии проводятся во время осенних, весенних и летних каникул.

Новизна и отличительная особенность программы заключается в том, что она предусматривает участие детей в общественно полезной, исследовательской и социально значимой работе в походе, участие в конкурсах туристско-краеведческой направленности, работу с соцсетями и специализированными сайтами для туристов, соответственно используется современное оборудование как средство обучения. Программа также предусматривает работу с детьми «группы риска». Работа с детьми данной категории направлена на решение задач социальной адаптации и реабилитации ребят. Программа

также предполагает тесную связь с родителями воспитанников через организацию совместных походов и экскурсий. Реализация программы тесно связана с выполнением основных принципов «Кодекса чести»:

- Изучай и храни историю своей малой родины, приумножай лучшие ее традиции.
- Сохраняй самобытность своей культуры, уважай культуру и традиции других народов.
- Развивай себя, работай над углублением своих знаний и способностей.
- Будь честным, ответственным, добрым, отвечай за свои слова.
- Люби и гордись своей семьей, уважай родных, заботься о них.
- Будь трудолюбивым, помогай тем, кто в этом нуждается.
- Старайся быть примером здорового образа жизни.
- Береги природу, разумно используй природные ресурсы.

Реализация программы предполагает сотрудничество и взаимодействие с организациями района: Центральная районная библиотека,

Районный краеведческий музей.

Адресат программы – дети 11-15 лет, интересующиеся туризмом, природой и историей родного края, способные выполнять соответствующие физические нагрузки.

Объем и срок освоения программы – Программа рассчитана на 1 год. Объем – 144 часа.

Количество учащихся в группе – 15 человек.

Формы организации образовательного процесса – очная, с применением дистанционных образовательных технологий.

Виды занятий по программе: лекции, практические занятия, соревнования, походы, экскурсии.

Режим занятий – 2 раза в неделю, по 2 академических часа.

Виды и периодичность контроля: промежуточный и итоговый, формой аттестации является участие учащихся в туристском походе.

Цель и задачи программы.

Цель программы: Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления и профессионального самоопределения личности. через организацию семейных туристско-краеведческих походов, экскурсий, экспедиций.

Задачи:

- расширение кругозора и повышение уровня краеведческих знаний учащихся;
- формирование начальных туристских знаний, умений и навыков;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- воспитание у учащихся патриотизма, бережного отношения к окружающему миру;
- обеспечение социальной адаптации учащихся;
- привитие навыков здорового образа жизни.
- формирование познавательного интереса учащихся;
- формирование навыков поисково - исследовательской работы.

3. Учебный план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки	60	23	37	собеседование
1.1	Туристские путешествия, история развития	2	2	-	собеседование
1.2	Общественно полезная, исследовательская и социально значимая работа в походе	5	2	3	собеседование
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	собеседование

					ние
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	2	2	собеседование
1.5	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4	собеседование
1.6	Питание в туристском походе	4	2	2	собеседование
1.7	Туристские должности в группе	4	2	2	собеседование
1.8	Правила движения в походе, преодоление	4	2	2	собеседование
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	5	2	3	собеседование
1.10	Подведение итогов туристского похода	2	1	1	собеседование
1.11	Туристские слеты и соревнования	20	4	16	собеседование
2.	Топография и ориентирование	16	8	8	практикум
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2	практикум
2.2	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1	практикум
2.3	Компас. Работа с компасом	2	1	1	практикум
2.4	Измерение расстояний	2	1	1	практикум
2.5	Способы ориентирования	2	1	1	практикум
2.6	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	2	2	практикум
3.	Краеведение	20	8	12	защита проектов
3.1	Родной край, его природные особенности,	4	2	2	защита проектов
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	6	2	4	защита проектов
3.3	Изучение района путешествия	5	2	3	защита проектов
3.4	Республиканские и всероссийские конкурсы туристско-краеведческой направленности	5	2	3	защита проектов
4.	Основы гигиены и первая помощь	8	4	4	собеседование
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика	1	1	-	собеседование

4.2	Походная медицинская аптечка	1	1	-	собеседование
4.3	Основные приемы оказания первой помощи	3	1	2	собеседование
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2	собеседование
5.	Туризм в сети Интернет	16	8	8	собеседование
5.1	Блоггерство в туризме и краеведении	20	10	10	собеседование
5.2	Ресурсы сети для организации путешествий	16	6	10	собеседование
6.	Поход, слет, соревнования	24	-	24	поход
	ИТОГО за период обучения	144	44	100	

Содержание учебного плана

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Теория. Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

1.2. Общественно полезная, исследовательская и социально значимая работа в походе

Теория. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения. Понятия «общественно-полезная», «исследовательская» и «социально-значимая» работа. Основы исследовательской деятельности. Конкурсы туристско-краеведческой направленности. Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности.

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.

Знакомство с работой музеев, архивов, библиотек. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практика. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы. Планирование общественно полезной, исследовательской и социально значимой работы в походе в соответствии с особенностями маршрута и интересами участников похода.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. 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. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилом при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практика. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Теория. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.

Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

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

1.6. Питание в туристском походе

Теория. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

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

1.7. Туристские должности в группе

Теория. Должности в группе постоянные и временные. Доверие группы и ответственность за выполнение порученных обязанностей.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности:

руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

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

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий Теория. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практика. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: лес, густой кустарник, завалы, заболоченная местность.

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий Теория. Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Использование простейших узлов и техника их вязания.

Практика. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.10. Подведение итогов похода

Теория. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеofilmа, коллекций и пособий. Составление отчета для организации, давшей задание.

Выполнение творческих работ участниками похода. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практика. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для выставки.

1.11. Туристские слеты и соревнования

Теория. Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практика. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной картах

Теория. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Понятие о генерализации. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты-Масштабы спортивной карты.

Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Вергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2 Ориентирование по горизонту, азимут

Теория. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

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

2.3 Компас, работа с компасом

Теория. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практика. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка), нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.4 Измерение расстояний

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Измерение среднего шага. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера.

Определение расстояния по времени движения.

Практика. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.5 Способы ориентирования

Теория. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практика. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

2.6 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Теория. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Выход на крупные ориентиры, к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Теория. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практика. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Теория. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники

истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия и стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

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

3.3. Изучение района путешествия

Теория. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практика. Подготовка и заслушивание докладов о районе предстоящего похода.

3.4. Республиканские и всероссийские конкурсы ТКН

Теория. Конкурсы туристско-краеведческой направленности. Критерии конкурса.

Программы для видеоконференций.

Практика Изучение положений конкурсов. Написание исследовательской или проектной работы. Создание презентации, составление доклада к защите работы, подготовка к выступлению. Работа в режиме онлайн конференции. Работа с программами.

4. Основы гигиены и первая помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

4.2. Походная медицинская аптечка.

Теория. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.

Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

4.3. Основные приемы оказания первой помощи

Теория. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория. Зависимость способа переноски и транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.

Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

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

5. Туризм в сети Интернет

5.1 Блоггерство в туризме и краеведении

Теория. Блоггерство. Содержание работы блогера. Контент.

Практика. Знакомство с известными блогами. Создание контента для блога: написание текста, создание иллюстративного материала.

5.2 Ресурсы сети для организации путешествий

Теория. Сайты для путешественников. Организация маршрута. Подбор билетов, жилья, мест общепита и досуга через различные сайты.

Практика. Работа с сайтами

4. Планируемые результаты

По окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе обучающиеся приобретут:

Предметные результаты:

- умение подготовиться и сходить в поход, принять участие в туристских соревнованиях;

- умение ориентироваться на местности, оказать первую доврачебную помощь;

- навыки работы с картами и схемами;

Метапредметные результаты:

- умение ориентироваться в информационном пространстве, работать в команде;

- умение создавать контент для блога: написание текста, создание иллюстративного материала;

- умение написать исследовательскую или проектную работу, создавать презентации, выступать, работать с программами для видеоконференций, проводить экскурсии

Личностные результаты:

- развитие критического мышления;

- развитие творческой инициативы, самостоятельности, способности выдерживать нагрузки.

5. Календарный учебный график

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы туристской подготовки	40	19	21	собеседование
1-2	Туристские путешествия, история развития	2	2	-	собеседование
3-7	Общественно полезная, исследовательская и социально значимая работа в походе	5	2	3	собеседование
8-11	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	собеседование

12-15	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	2	2	собеседование
16-21	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4	собеседование
22-25	Питание в туристском походе	4	2	2	собеседование
26-29	Туристские должности в группе	4	2	2	собеседование
30-33	Правила движения в походе, преодоление	4	2	2	собеседование
34-38	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	5	2	3	собеседование
39-40	Подведение итогов туристского похода	2	1	1	практикум
2.	Топография и ориентирование	16	8	8	практикум
41-44	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2	практикум
45-46	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1	практикум
47-48	Компас. Работа с компасом	2	1	1	практикум
49-50	Измерение расстояний	2	1	1	практикум
51-52	Способы ориентирования	2	1	1	практикум
53-56	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	2	2	практикум
3.	Краеведение	20	8	12	защита проектов
57-60	Родной край, его природные особенности,	4	2	2	защита проектов
61-66	Туристские возможности родного края,	6	2	4	защита проектов

	обзор экскурсионных объектов, музеи				
67-71	Изучение района путешествия	5	2	3	защита проетков
72-76	Республиканские и всероссийские конкурсы туристско-краеведческой направленности	5	2	3	защита проетков
4.	Основы гигиены и первая помощь	8	4	4	собеседование
77	Личная гигиена туриста, профилактика	1	1	-	собеседование
78	Походная медицинская аптечка	1	1	-	собеседование
79-81	Основные приемы оказания первой помощи	3	1	2	собеседование
82-84	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2	собеседование
5.	Туризм в сети Интернет	36	16	20	собеседование
85-104	Блоггерство в туризме и краеведении	20	10	10	собеседование
105-120	Ресурсы сети для организации путешествий	16	6	10	собеседование
6.	Поход, слет, соревнования	24	-	24	поход
	ИТОГО за период обучения	144	55	89	

6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы необходимы оборудованные места проведения занятий: учебный кабинет; спортивный зал.

- Спилс-карта России, Удмуртии (комплект из конструктора 2-х карт и магнитной доски)
- Историко-географические комплекты материалов
- Историко-этнографические комплекты материалов (коллекция, настольные игры)
- Историко-археологические комплекты материалов (коллекция, настольные игры)
- Методическое пособие по краеведению (хрестоматия, книга для чтения, мультимедийные диски, мобильное приложение, рабочая тетрадь)

- Картографические материалы (Атлас Удмуртской Республики)
- Оборудование для приготовления пищи (газовая горелка)
- Комплект котелков для приготовления пищи (8,9,10 литров)
- Компас жидкостный
- Курвиметр
- Палатка туристская с тентом (каркасно-дуговая) четырёхместная
- Тент от дождя
- Мобильный душ (переносная емкость, система капельного слива, каркасная палатка)
- Бинокль
- Рюкзак объемом не менее 70 литров
- Спальный мешок

Дополнительно для реализации программы может быть использовано оборудование, которое приобретается или имеется в наличии образовательной организации.

7. Формы аттестации Система отслеживания и оценивания результатов

Результативность обучения оценивается по следующим критериям:

- стабильность посещения занятий;
- качественный уровень участия в коллективных поисковых, собирательских и исследовательских работах, а также выполнения индивидуальных заданий;
- динамика интереса обучающихся к родному краю (на основе итогов собеседования);
- готовность участия детей в конкурсах, походах, мероприятиях разного уровня.

Формы подведения итогов реализации программы:

наблюдение; собеседование; отчёты об экскурсиях, результатах поисково-собирательской деятельности; защита рефератов; презентация творческих работ; конкурсы, мероприятия различного уровня.

В течение года аттестация в объединении организуются и проводятся следующие виды аттестации:

- промежуточная: в середине учебного года и в конце года в виде тестирования и практического задания (творческий отчет о походе)
- итоговая: в конце учебного года «стартового уровня» в виде тестирования и практического задания.

Оценочные материалы

Оценочные материалы включают в себя: тесты, критерии оценки результатов деятельности обучающихся. Педагог подбирает их самостоятельно, формируя свой методический кейс.

1. Критерии оценивания при собеседовании, тестах:

Отлично: 95% - 100% правильных ответов, глубокие познания в освоенном материале.

Хорошо: 75% - 94% правильных ответов, материал освоен полностью, без существенных ошибок.

Удовлетворительно: 51% -74% правильных ответов, материал освоен не полностью, имеются значительные пробелы в знаниях.

2. Оценка защиты проекта/кейса. Критерии оценки проектов, устройств, видео

По каждому пункту оценивается уровень компетенций

Низкий уровень (1 балл)

Средний уровень (2-3 балла)

Высокий уровень (4 балла)

№ п/п	Критерий	Значение
-------	----------	----------

1	Оригинальность и качество решения	Проект уникален и продемонстрировал творческое мышление участников. Глубина изучения темы, последовательность, логичность изложения. Научность. Собственный вклад в проект. Свободное владение темой.
2	Зрелищность, эстетичность	Продуманный, современный дизайн. Отсутствие грамматических, орфографических ошибок. Сочетание цветов. Читаемость. Умело подобранный шрифт, фон.
3	Сложность	Трудоемкость, многообразие используемых функций
4	Навыки общения и аргументации	Участник смог ответить на все вопросы

3. Форма промежуточной и итоговой аттестации – практическое участие обучающихся в туристских походах. Оценка проводится методом педагогического наблюдения и анализа в процессе практической деятельности обучающегося по выполнению своих туристских обязанностей в туристском походе.

Критерии оценки освоения основных умений и навыков (оцениваются при участии обучающегося в походе)

№	Критерии	Уровень освоения	балл
1.	Теоретические знания	Высокий уровень. Умение применять полученные знания на практике.	5
		Высокий и средний уровень. Ошибки в применении полученных знаний на практике.	4
		Средний и низкий уровень. Неумение применять знания на практике	3
2.	Практические умения	Освоение основных навыков и умений	5
		Недостаточное освоение. Необходима частичная помощь руководителя.	4
		Выполнение только с постоянной помощью руководителя.	3
3.	Самостоятельность в принятии решений и действиях	Самостоятелен в принятии решений и выполнении действий.	5
		Выполняет самообслуживание, испытывает затруднения в самостоятельном выполнении походных обязанностей.	4
		Не может выполнить походные обязанности и самообслуживание.	3
4.	Мотивированность на выполнение походных обязанностей	Высокий уровень. Минимальный контроль со стороны руководителя	5
		Средний уровень. Необходим контроль по ситуации.	4
		Низкий уровень. Необходим постоянный контроль	3

19-20 баллов – высокий уровень

16-18 баллов – средний уровень

14-16 баллов – низкий уровень

8. Методические материалы

Отличительной особенностью данной программы является ориентация на компетентностный подход, позволяющий обучающимся развивать и наращивать предметные и межпредметные компетенции, необходимые для решения задач в туристско-краеведческой направленности.

Программой предусматриваются следующий методический инструментарий:

Формы организации учебной деятельности: групповая; индивидуальная (самостоятельная).

Формы занятий: практическое занятие; беседа, лекция.

Используемые методы в рамках занятий: кейс-метод, проектный метод, проблемное обучение, ТРИЗ-метод.

Виды учебной деятельности в рамках занятий: поиск и анализ информации; анализ и решение проблемных ситуаций; просмотр презентаций и видеороликов; участие в соревнованиях, походе; публичное выступление и защита.

В процессе выполнения самостоятельной работы можно выделить следующие уровни:

- познавательная деятельность обучающегося проявляется в узнавании, осмыслении, запоминании. Цель такого рода работ - закрепление знаний, формирование умений, навыков.
- реконструктивные самостоятельные работы. В ходе таких работ происходит перестройка решений, составление плана, тезисов, аннотирование.
- творческая самостоятельная работа требует анализа проблемной ситуации, получения новой информации. Обучаемый самостоятельно производит выбор средств и методов решения.

9. Рабочая программа воспитания.

Программа воспитания

Цель: формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности к успешной социализации в обществе.

Задачи:

- поддерживать традиции образовательной организации и инициативы по созданию новых в рамках уклада школьной жизни, реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел;

- реализовывать воспитательный потенциал и возможности на занятиях, поддерживать использование интерактивных форм занятий с обучающимися на занятиях;

- организовывать профориентационную работу с обучающимися;

- развивать предметно-эстетическую среду школы и реализовывать ее воспитательные возможности, формирование позитивного уклада школьной жизни и положительного имиджа и престижа Школы;

- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся.

Личностные результаты:

Формирование любознательности, аккуратности, усидчивости, уважения и любви к труду.

Календарный план воспитательной работы

№	Месяц	Мероприятие	Место проведения
1	Октябрь	Брейн-ринг «У природы нет плохой погоды»	Территория школы

2	Декабрь	Выход на природу «В поисках Деда Мороза»	Территория База отдыха Ярская
3	Февраль	День Именинников	Территория школы
4	Март	Выход на природу «Весенний переполох»	Территория База отдыха Ярская
5	Май	Праздник «Краски лета»	Территория База отдыха Ярская

10. Список литературы

1. Алексеев А.Л. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. - М., Про-физдат, 1985.
3. Амундсен Р. Собрание сочинений. 1-5 том. Ленинград, изд. Главсев-морпути, 1937.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
5. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
7. Березина Н., Лисе О., Самсонов С. Мир зеленого безмолвия. - М.: Мысль, 1983.
8. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. - М.: ФиС, 1990.
9. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
10. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М.: ФиС, 1974.
11. Воловик В.Г. Академия выживания. - М.: ТОЛК, 1996.
12. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
13. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М.: ИД «Вокруг света», 1994.
14. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
15. Зорина Т.Г. Школьникам о лесе. - М.: Лесная промышленность, 1971.
16. Казанцев А.Л. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М.: ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
17. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.Л. Туристские слеты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984.
18. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Изд. 2-е. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
19. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. - М.: ЦДЮТиК, 2001.
20. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
21. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
22. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Изд. 2-е. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
23. Коструб А.Л. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1997.
24. Кошельков С.Л. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
25. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
26. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники № 1, 2. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
27. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.
28. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М.: Гуманит.-изд.центр ВЛАДОС, 2000.
29. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско - краеведческих объединений учащихся. - М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
30. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М.; МТО-ХОЛ-ДИНГ, 2001.

31. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И А. Полевые туристские лагеря. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
32. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. - М.: ФиС, 1989.
33. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
34. Попчиковский В.К. Организация и проведение туристских походов. - М.гПрофиздат, 1987.
35. Словарь юного туриста /Сост. В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн, Ю.В.Константинова. - М.: ФЦДЮТиК. 2004.
36. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика. - М.: 2002.
37. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. ~ М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
38. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
39. Штюмер ЮЛ. Общественно полезная работа самодеятельных туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
40. Штюмер ЮЛ. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: ФиС, 1983.
41. Штюмер ЮЛ. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
42. Энциклопедия туриста. - М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1999.