

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРИУЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
МАОУ «Криулинская СОШ»
протокол №4 от «25» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Криулинская СОШ»
_____ В.Н. Валиева
Приказ от «25» августа 2021 г. № 227-п

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО - КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ТУРИЗМ»**

Возраст обучающихся: 10 - 15 лет
Срок реализации: 3 года

Автор - составитель:
Дружинина Маргарита Леонидовна,
педагог дополнительного
образования.

С. Криулино, 2021

Оглавление

№	Название раздела.
1	Пояснительная записка
2	Учебно-тематический план первого обучения
3	Содержание программы первого года обучения
4	Учебно-тематический план второго года обучения
5	Содержание программы второго года обучения
6	Учебно-тематический план третьего года обучения
7	Содержание программы третьего года обучения
8	Содержание программы четвертого года обучения
9	Формы и методы, используемые в работе по программе
10	Наши достижения
11	Список литературы

Раздел 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа «Туризм» (далее - Программа) реализуется в соответствии с туристско-краеведческой **направленностью** дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная программа «Туризм» является модифицированной. Программа разработана на основе программы «Туризм и краеведение» (авт. Ю. С. Константинов, А.Г.Маслов), сборника нормативных документов по подготовке учащейся молодежи в области защиты от ЧС «Безопасность жизнедеятельности» и личного педагогического опыта, так же педагог изучил сборник материалов воспитательных систем «Методические рекомендации для педагогов дополнительного образования» и материалы конкурса педагогического мастерства «Сердце отдаю детям», а также образовательные программы других педагогов.

Программа составлена на основе :

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года, N 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. N 1008)
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы
- Устав МАОУ «Криулинская СОШ.

Элемент	Показатель
Актуальность и новизна программы	<p>Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. Туристско - краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и образования учащихся, и в тоже время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности. Следовательно, туристско-познавательная деятельность учащихся является весьма актуальной для их всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения учащихся и остается педагогически целесообразной. Более чем столетний опыт России в применении краеведения в обучении подтверждает актуальность и педагогическую целесообразность туристско - краеведческих программ и этой формы деятельности учащихся.</p> <p>В последние годы развитию детского туризма в Российской Федерации уделяется значительное внимание. Постановлением Правительства от 4 ноября 2014 г №1163 образован Координационный совет по развитию детского туризма в России, одними из приоритетных задач которого являются развитие и увеличение объемов детского туризма в границах страны и</p>

	<p>патриотическое воспитание подрастающего поколения. Именно туристско - краеведческая деятельность детей способствует выполнению этих задач и является весьма актуальной для нашего времени, для современных детей и их родителей.</p> <p>Новизна данной программы заключается в том, что ее содержание дополнено разделом "Общая физическая подготовка", в результате освоения которого учащиеся приобретают навыки физической и начальной технической подготовки, приобщаются к здоровому образу жизни.</p>
<p>Цель и задачи реализации программы</p>	<p>Цель программы - создание условий для развития физических качеств и всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, творческого развития личности.</p> <p>Задачи</p> <p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - расширение кругозора и повышение уровня краеведческих знаний учащихся; - привитие учащимся начальных туристских знаний, умений и навыков; <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление психического и физического здоровья учащихся; - воспитание у учащихся патриотизма, бережного отношения к окружающему миру; - обеспечение социальной адаптации учащихся; - привитие навыков здорового образа жизни. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование познавательного интереса учащихся; - выработка навыков поисково - исследовательской работы.
<p>Уровень сложности и направленность</p>	<p>Содержание и материал программы дополнительного образования детей организован по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. "Стартовый уровень"- 1 год обучения. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. 2. "Базовый уровень" 2 - год обучения. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивая трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы. 3. "Продвинутый уровень"- 3 год обучения. Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и

	<p>нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.</p> <p>Программа туристско-краеведческой направленности.</p>
<p>Категория учащихся</p>	<p>Возраст обучающихся: 10 - 16 лет.</p> <p>Для зачисления в детское объединение специальных знаний и подготовки не требуется: зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.</p> <p>Занятия организуются с учетом индивидуально - личностного подхода. Т.к. туризм относится к экстремальным видам спорта, программа имеет практико-ориентированную направленность, и предусматривает отработку умений и навыков работы со спецснаряжением до автоматизма и строжайшее соблюдение техники безопасности.</p>
<p>Объем и срок освоения программы</p>	<p>Данная программа разноуровневая, рассчитана на подготовку обучающихся 4- 9 классов.</p> <p>Программа рассчитана на 3 года обучения.</p> <p>Объем программы – 210 часов:</p> <p>1 год обучения - 70 часов, 2 год обучения- 70 часов, 3 год обучения -70 часов.</p>
<p>Отличительные особенности (при наличии)</p>	<p>Данная Программа является практико-ориентированной, знакомит с основами туризма и ориентирования на местности, способами выживания в экстремальных ситуациях, предполагает работу по краеведению и оказанию первой медицинской помощи.</p>
<p>Условия реализации программы</p>	<p>Принимаются все желающие без предварительного отбора.</p>
<p>Планируемые результаты освоения программы</p>	<p>Прогнозируемые результаты:</p> <p>Прямыми критериями оценки результатов служат:</p> <ul style="list-style-type: none"> • освоение учащимися программы по годам обучения; • рост спортивных достижений; • участие в походах; • участие в районных туристических соревнованиях, слёте и т. д.

Туризм является важной составляющей внеклассной спортивной работы. Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств как личная инициатива, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность.

Туристические походы сочетают в себе активный здоровый отдых, наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные

средства передвижения – это пешие и лыжные походы, путешествия. Пешеходный туризм – самый массовый и самый доступный вид туризма.

На плановые и самодеятельные пешеходные маршруты ежегодно ходят миллионы людей. Такие походы способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозирование физических нагрузок, а также разнообразие впечатлений во время похода и путешествия нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть во время походов дети изучают историю, природу и культуру родного края – своей малой родины о нем можно сказать не только как об уникальном оздоровительном отдыхе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

В наше непростое время, когда возросли опасности природных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки занимающихся к действиям в экстремальных ситуациях, а так же сейчас в наше время возрастает отчуждённость, жестокость между людьми, нужно тем более использовать возможности туризма для формирования коллективизма, для воспитания взаимовыручки.

Программа рассчитана на 4 года обучения.

Содержание программы первого года обучения предусматривает обучение детей азбуке туризма – сообщения им сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своём крае, элементарных понятиях об ориентировании на местности, знаний основ топографии, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

В первый год занятий особенно важно воспитать у воспитанников сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе, так, чтобы они поняли на собственном опыте, что хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов – умелых и трудолюбивых.

Содержание программы второго года обучения предусматривает дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, а также накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому путешественнику.

Во втором учебном году идёт знакомство с правилами паркового ориентирования, даются основные понятия и отрабатываются навыки продвижения по заданному маршруту. Практические занятия и учебно – тренировочные походы выстраиваются таким образом, чтобы воспитанники могли самостоятельно выполнять работу, предложенную руководителем.

Содержание программы третьего года обучения предусматривает закрепление и дальнейшее изучение азбуки туризма: максимально подготовить воспитанников к участию в 2-х дневных походах, к умению выживать в экстремальных условиях, уметь применять способы транспортировки пострадавшего, наводить различные переправы через реки, самостоятельно участвовать и проводить парковое ориентирование.

Программы каждого года занятий рассчитаны на 70 учебных часов, включая теоретические и практические занятия в помещении и на местности, а также проведение учебно-тренировочных походов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2

часа. В каникулярное время проходят учебно-тренировочные походы. Кроме того, занятия могут проходить как со всей группой, так и индивидуально, в зависимости от предстоящей деятельности.

Туристический поход – это итог всего изученного материала по каждому году обучения, в нем идет отработка всех тем программы. Поэтому в учебно-тематическом плане поход желательно ставить после изучения тем туристический быт и туристическое снаряжение.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение в образовательную программу.	1	1	
2.	Знакомство с картой области и района. История Красноуфимского района. Краеведческая работа в походе.	2	2	
3.	Организация и подготовка путешествий.	3	1	2
4.	Организация и проведение путешествий: 1 экскурсия 2 однодневных похода	25		25
5.	Подведение итогов путешествий.	1	1	
6.	Ориентирование в походе. Топографическая подготовка туриста.	5	2	3
7.	Физическая подготовка туриста	7		7
8.	Первая доврачебная помощь	4	2	2
9.	Туристическое снаряжение.	10	2	8
10.	Техника преодоления препятствий.	12		8
	Итого	70	15	55

По завершении первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы,
- ориентироваться по карте и компасу,
- оказывать первую медицинскую помощь,
- организовывать походный быт, составлять смету и раскладку продуктов,
- знать основы топографии и ориентирования,

Содержание программы 1 года обучения.

Тема 1. Вводное занятие.

Теоретическое занятие.

Беседа о туризме и о работе кружка. Виды туризма:

- По характеру путешествия: горный, сухопутно-равнинный, подземный, подводный, комбинированный.

- По способу передвижения путешественников: пешеходный, горно-пешеходный, лыжный, велосипедный, парусный, автомобильный, конный.
- Разнообразие форм и содержание туристической деятельности.
- Туристические законы. Основы техники безопасности. Задачи на год.

Тема 2. Знакомство с картой области и района. История Красноуфимского района. Краеведческая работа в походе.

Теоретическое занятие:

Физико-географическое положение области, края, района. Рельеф, полезные ископаемые, внутренние воды, памятники природы, заповедные территории.

Климат, растительный и животный мир области и района. История района, памятные и исторические места.

Практическая часть:

- Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути.
- Видеосъемка и фотографирование в походе.
- Оформление отчётов путешествия, альбомов, выставок, уголков туриста.

Тема 3. Организация и подготовка путешествий.

Теоретическая часть:

Инструкция по организации и проведению туристических походов, путешествий и экскурсий с детьми. Подбор группы. Определение целей и района похода. Туристические должности в группе: командир группы, заведующий питанием, снаряжением, краевед, медик, костровой, фотограф, видеооператор. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана подготовки маршрута, план график похода, сметы расходов.

Подбор и подготовка группового и личного снаряжения. Культура поведения туриста, значение дисциплины в походе. Оформление походной документации. Получение разрешения на поход. Расчёт питания, подбор и закупка продуктов.

Практическая часть:

- Установка палатки, укладка рюкзака.
- Закупка, расфасовка, укладка продуктов.
- Подготовка походной документации. Копирование карт, разработка маршрута, плана графика похода.
- Подготовка группового и специального снаряжения.

Тема 4. Организация и проведение путешествий.

Теоретическая часть:

Движение по маршруту. Нормы переходов, строй, темп, режимы. Движение в лесу через кустарники и завалы, сложность движения в густом лесу. Движение по заболоченной местности. Техника преодоления естественных препятствий. Страховка и самостраховка. Обеспечение безопасности – главное требование к каждому участнику похода. Основные причины возникновения опасности: дисциплина туристов, плохая подготовка похода, климатические условия. Правила поведения туристов в лесу, на воде, во время грозы, при преодолении естественных препятствий.

Практическая часть:

- Движение цепочкой, правила и режим пешего движения, выполнение общественных поручений и заданий.

- Преодоление естественных препятствий: подъёмы, спуски, движение по густому лесу, по заболоченной местности.
- Страховка и самостраховка.
- Развёртывание и свёртывание бивуака.
- Работа с картами и компасом. Зарисовка топографических карт.
- Ориентирование по компасу, карте.
- Составление, описание маршрута и интересных объектов.
- Фото и видеосъёмка. Фотографии на заданную тему.

Тема 5. Подведение итогов похода, путешествия

Теоретическая часть:

Обсуждение похода. Просмотр походных фотографий, видеофильмов.

Составление отчёта о походе. Оформление фотоальбома. Исследовательская работа в походе.

Практическая часть:

- Оформление фотоальбома.
- Обсуждение похода, разбор похода.

Тема 6. Ориентирование в походе. Топографическая подготовка туриста

Теоретическое занятие:

Устройство и типы компасов. Цена деления лимба и точность определения углов с их помощью. Пользование компасов в походе. Определение азимута. Определение азимута на ориентир, движение по заданному азимуту. Масштаб. Виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Определение расстояния по карте. Определение сторон света по солнцу, звёздам, местным предметам. Топографическая карта и условные топографические знаки. Измерение на местности.

Практическая часть.

- Ориентирование по сторонам горизонта, по местным предметам.
- Ориентирование карты по компасу.
- Определение расстояния по карте.
- Измерение азимута.
- Зарисовка топографических знаков.
- Чтение топографических карт.

Тема 7. Физическая подготовка туриста.

Теоретическое занятие:

Значение физической подготовки для туриста. Физическая и морально-психологическая подготовка туриста, закаливание, комплекс упражнений зарядки.

Практическая часть:

- Сдача нормативов по физподготовке.
- Спортивные игры.
- Подвижные игры.

Тема 8. Первая доврачебная помощь

Теоретическое занятие Личная гигиена туриста: обувь, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде. Купание в походе, значение водных процедур. Состав походной медицинской аптечки. Показаний и противопоказаний лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарственные препараты при хронических заболеваниях. Первая

доврачебная помощь пострадавшему. Виды и способы транспортировки пострадавшего.

Практическое занятие:

- Оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах.
- Транспортировка пострадавшего.

Тема 9 Туристическое снаряжение.

Теоретическое занятие:

Общетуристическое снаряжение: групповое, личное, специальное. Типы различных видов снаряжения, их преимущества и недостатки. Требования к снаряжению: лёгкость, прочность, удобство в пользовании. Типы рюкзаков, спальных мешков их достоинства и недостатки. Правила укладки рюкзака. Уход за снаряжением и ремонт. Варочная посуда и костровые приспособления. Теплоизоляционные коврики. Ремнабор. Типы палаток, их достоинства и недостатки. Знакомство со специальным снаряжением: верёвки, карабины, страховочные системы.

Практическое занятие:

- Подготовка к походу.
- Получение и распределение снаряжения.
 - Укладка рюкзака.
 - Установка различных видов палаток.
 - Различные виды карабинов, работа с ними.

Тема 10. Техника преодоления препятствий.

Теоретическое занятие.

Основные понятия техники туризма. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, завалы. Знакомство с техникой преодоления препятствий. Меры безопасности при преодолении препятствия.

Практическое занятие

Знакомство со страховкой и самостраховкой. Отработка в помещении и на местности различных приёмов преодоления всевозможных препятствий. Зачётные походы по родному краю.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

№	Название темы	Количество		
		о часов		
		всего	теория	практика
1.	Природа Красноуфимского района. Краеведческая работа в походе.	1	1	
2.	Организация и проведение путешествий: Экскурсий. 3 однодневных похода 1 двухдневный поход	20	2	18
3.	Подведение итогов путешествий	3	1	2
4.	Обеспечение безопасности при передвижении по различным формам рельефа.	7		7

5.	Топографическая подготовка туриста. Ориентирование в походе.	1	1	
6.	Физическая подготовка туриста	7	2	5
7.	Первая доврачебная помощь. Зелёная аптека.	7		7
8.	Туристическая техника.	14	2	12
9.	Общественно полезная работа в походе.	10	2	8
	Итого	70	11	59

По завершении второго года обучения учащиеся должны уметь

- различать лекарственные и ядовитые растения,
- выполнять различные вязки узлов,
- наводить самостоятельно переправы,
- организовать однодневный поход,
- оформлять фотоальбомы, отчёты о походах,
- самостоятельно участвовать в ориентировании.

Содержание программы 2 года обучения.

Тема 1. Природа Красноуфимского района. Краеведческая работа в походе.

Теоретическое занятие:

Природные особенности Красноуфимского района. Возможности родного края для проведения экскурсий, походов, экспедиций. Основные объекты экскурсий. Изучение села Криулино.

Тема 2. Организация и проведение велопохода, путешествия.

Теоретическая часть:

Движение по маршруту на велосипедах. Правильное движение на велосипедах по шоссе строй, темп. Техника преодоления естественных препятствий. Страховка и самостраховка во время движения на велосипедах. Обеспечение безопасности во время похода. Причины возникновения опасности. Правила поведения туристов во время велопохода в лесу, во время грозы.

Практическая часть:

- Движение цепочкой, правила и режим велопохода.
- Преодоление естественных препятствий.
- Страховка и самостраховка.
- Правильное расположение днёвки.
- Составление, описание маршрута и интересных объектов.
- Фото и видеосъёмка. Фотографии на заданную тему.

Тема 3. Подведение итогов путешествий

Теоретическая часть:

Обсуждение похода. Просмотр походных фотографий, видеофильмов. Составление отчёта о походе. Оформление фотоальбома. Исследовательская работа в походе.

Практическая часть:

- Оформление фотоальбома.

- Обсуждение похода, разбор похода.

Тема 4. Обеспечение безопасности при передвижении по различным формам рельефа.

Теоретическая часть:

Особенности естественных и искусственных полостей представляющих опасность для туристов. Обязанности ведущего и замыкающего.

Практическая часть:

- Работа с верёвкой, тросом.
- Изучение техники и отработка страховки и самостраховки.

Тема 5. Топографическая подготовка туриста. Ориентирование в походе. Теоретическое занятие:

Топографическая карта и условные топографические знаки.

Измерение на местности. Виды ориентирования.

Практическое занятие:

- Зарисовка топографических знаков.
- Чтение топографических карт.
- Топографический диктант.
- Определение расстояния до недоступного предмета.

Тема 6. Физическая подготовка туриста.

Теоретическое занятие:

Значение физической подготовки для туриста. Физическая и морально-психологическая подготовка туриста, закаливание, комплекс упражнений зарядки.

Практическая часть

- Сдача нормативов по физподготовке.
- Спортивные игры.
- Подвижные игры.

Тема 7. Первая доврачебная помощь

Теоретическое занятие:

Личная гигиена туриста. Купание в походе, значение водных процедур.

Состав походной медицинской аптечки. Первая доврачебная помощь пострадавшему.

Виды и способы транспортировки пострадавшего.

Зелёная аптека: знать и уметь различать на рисунках, в походе лекарственные и опасные растения. Использование и применение лекарственных растений.

Практическое занятие:

- Оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах.
- Транспортировка пострадавшего.
- Знакомство с дикорастущими съедобными и ядовитыми растениями. **Тема**

8. Туристическая техника.

Теоретическое занятие:

Вязка узлов. Узлы и их значение. Различные виды переправ. Грудная обвязка и страховочная система. Подъёмы и спуски спортивным способом.

Практическое занятие:

- Подъём спортивным способом при помощи «схватывающего узла»
- Спуск спортивным способом,
- Переправы с наведением перил.

Тема 9. Общественно полезная работа в походе.

Теоретическое занятие:

Правильная постановка целей и задач. Для чего нужна общественно полезная работа в походе.

Практическое занятие:

- составление дневников по работе.
- фотоматериал.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

№	Название темы	Количество часов	теория	практика
		всего		
1.	Изучение водных объектов Красноуфимского района. Краеведческая работа в походе.	1	1	
2.	Организация и подготовка путешествий.	2	2	
3.	Организация и проведение путешествий. 3 однодневных похода 2 двухдневных похода	23	3	20
4.	Подведение итогов путешествия.	2	2	
5.	Элементы спасательных работ.	1	1	
6.	Топографическая подготовка туриста. Ориентирование в походе.	5	2	3
7.	Физическая подготовка туриста.	17	2	15
8.	Парковое ориентирование.	3	1	2
9.	Лыжные походы.	6	2	4
10.	Туристическая техника.	10	1	9
	Итого	70	17	53

По завершении третьего года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- применять способы транспортировки пострадавшего;
- выживать в экстремальных условиях;
- определять размеры водоёмов;
- применять различные переправы через реки;
- применять свои знания в различных соревнованиях;
- самостоятельно участвовать и проводить парковое ориентирование.

Содержание программы 3 года обучения.

Тема 1. Изучение водных объектов Красноуфимского района.

Краеведческая работа в походе.

Теоретическое занятие:

Изучение озёр, рек находящихся на территориях Красноуфимского района. Изучение переправ через реки: в брод, над водой, по воде, вплавь.

Практическая работа:

- уметь зарисовывать правильно озёра.
- уметь измерять ширину и глубину озёр и рек.
- уметь переправляться через реки.

Тема 2. Организация и подготовка путешествий .

Теоретическая часть:

Инструкция по организации и проведению туристических походов(однодневных и двухдневных). Подбор группы. Определение целей и района похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана подготовки маршрута, плана графика похода, сметы расходов. Основные меры безопасности при плохой видимости, при дожде и ветре.

Практическая часть:

- Установка палатки, укладка рюкзака.
- Закупка, расфасовка, укладка продуктов.
- Подготовка походной документации.
- Копирование карт, разработка плана-графика похода.

Тема 3. Организация и проведение путешествий.

Теоретическая часть:

Движение по маршруту. Движение в лесу через кустарники и завалы, сложность движения в густом лесу. Движение по заболоченной местности. Движение в лесу через кустарники и завалы, сложность движения в густом лесу. Движение по заболоченной местности. Техника преодоления рек. Страховка и само страховка. Обеспечение безопасности во время похода.

Практическая часть:

- Выполнение общественных поручений и заданий.
- Наведение переправы через реку.
- Страховка и само страховка.
- Работа с картами и компасом. Зарисовка топографических карт.
- Ориентирование по компасу, карте.
- Составление, описание маршрута и интересных объектов.
- Фото и видеосъёмка. Фотографии на заданную тему.

Тема 4. Подведение итогов похода, путешествия.

Теоретическая часть:

Обсуждение похода. Просмотр походных фотографий, видеофильмов. Составление отчёта о походе. Оформление фотоальбома. Исследовательская работа в походе.

Практическая часть:

- Оформление фотоальбома.
- Обсуждение похода, разбор похода.

Тема 5. Элементы спасательных работ.

Теоретическое занятие.

Способы транспортировки при различных травмах, сигналы бедствия.

Способы выживания в экстремальных условиях.

Практическое занятие.

Отработка способов транспортировки при различных травмах, сигналы бедствия.
Отработка способов выживания в экстремальных условиях.

Тема 6. Топографическая подготовка туриста. Ориентирование в походе.

Теоретическое занятие:

Топографическая карта и условные топографические знаки.
Измерение на местности. Чтение карт-схем и работа с ними.

Практическое занятие:

- Зарисовка топографических знаков.
- Чтение топографических карт.
- Топографический диктант.
- Копировка карт.

Тема 7. Физическая подготовка туриста.

Теоретическое занятие:

Спортивно-оздоровительная подготовка туриста. Физическая и морально-психологическая подготовка туриста, закаливание, комплекс упражнений зарядки.

Практическая часть:

- Сдача нормативов по физподготовке.
- Спортивные игры.
- Подвижные игры.

Тема 8. Парковое ориентирование.

Теоретическое занятие:

Парковое ориентирование – один из видов ориентирования. Место проведения.
Правила организации и проведения паркового ориентирования.

Практическое занятие:

- Составление карт.
- Организация и судейство соревнований по спортивному ориентированию.

Тема 9. Лыжные походы.

Теоретическое занятие:

Уход за снаряжением, техника безопасности при ходьбе на лыжах, тропление лыжни.
Защита от ветра и снега. Движение в строю на лыжном маршруте и отдых на малых привалах.

Практическое занятие:

- Подбор лыж и снаряжения. Отработка умений использования различных видов смазки лыж при различной температуре.
- Отработка спусков и подъемов на лыжах.

Тематическое планирование кружка «Спортивный туризм» на 2021/2022 учебный год

№	Тема	Кол. часов
1	Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках Общая и специальная физическая подготовка	2
2	Техника и тактика пешего туризма Общая и специальная физическая подготовка	2
3	Техника и тактика пешего туризма	2

	Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	
4	Техника и тактика пешего туризма Общая и специальная физическая подготовка	2
6	Техника и тактика пешего туризма Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	2
7	Поход или экскурсия выходного дня Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	2
8	Техника и тактика пешего туризма Личное и групповое туристическое снаряжение	2
9	Техника и тактика пешего туризма Личное и групповое туристическое снаряжение	2
11	Техника и тактика пешего туризма Общая и специальная физическая подготовка	2
12	Техника и тактика пешего туризма Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	2
14	Соревнование по топографии и ориентированию Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	2
15	Подготовка к походу и путешествию Организация туристического быта, привалы и ночлеги	2
16	Краеведение Питание в туристическом походе	2
17	Личное и групповое туристическое снаряжение Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	2
18	Техника и тактика пешего туризма Топография и ориентирование	2
19	Техника и тактика пешего туризма Топография и ориентирование	2
20	Техника и тактика пешего туризма Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках Топография и ориентирование	2
21	Техника и тактика пешего туризма Общая и специальная физическая подготовка	2
23	Техника и тактика пешего туризма Краеведение	2
24	Техника и тактика пешего туризма Топография и ориентирование	2
25	Техника и тактика пешего туризма Общая и специальная физическая подготовка	2
26	Личное и групповое туристическое снаряжение Топография и ориентирование	2
27	Техника и тактика пешего туризма	2

28	Техника и тактика пешего туризма Общая и специальная физическая подготовка	2
29	Личное и групповое туристическое снаряжение Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	2
30	Соревнование по технике и тактике пешего туризма Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	2
31	Техника и тактика пешего туризма Общая и специальная физическая подготовка	2
32	Поход выходного дня	2
33	Техника и тактика пешего туризма Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	2
34	Техника и тактика пешего туризма Общая и специальная физическая подготовка	2
35	Техника и тактика пешего туризма Общая и специальная физическая подготовка	2
36	Подготовка к походу и путешествию Организация туристического быта, привалы и ночлеги	2
37	Походы выходного дня	2
38	Организация туристического быта, привалы и ночлеги Питание в туристическом походе	2
39	Соревнование по технике и тактике пешего туризма Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	2
	Всего часов	70 часов

Формы и методы, используемые в работе по программе

Наименование тем	Формы организации	Методы	
Введение в образовательную программу.	Беседа.	Проблемного-изложения	Тестирование.
Знакомство с картой области и района. История Красноуфимского района. Краеведческая работа в походе.	Беседа. Лекция.	Частично-поисковый, исследовательский	Письменный опрос Викторина «По родному краю» «Моя малая Родина»
Организация и подготовка похода,	Инструктаж, беседа. Игра «Завтра в		

путешествия.	поход»		
Организация и проведение похода, путешествия. 3 однодневных похода 1 трёхдневный поход	Беседа.	Частично – поисковый, исследовательский	Тестирование.
Подведение итогов похода, путешествия	Беседа.		
Топографическая подготовка туриста. Ориентирование.	Беседа. Топографическая игра «Путешествие по карте»	Исследовательский.	Контрольный поход с картой и компасом. Топографический диктант.
Физическая подготовка туриста	Учебно-тренировочное занятие.	Метод частично-регламентированных упражнений	Тестирование уровня физической подготовки.
Первая доврачебная помощь	Беседа.	Частично – поисковый, исследовательский	Письменный опрос, сбор гербариев. Викторина «Аптека под ногами»
Туристическое снаряжение.	Беседа. Игра с карточками «Упакуем походный рюкзак»		
Техника преодоления препятствий.	Беседа, лекция.		Зачёт по технике преодоления препятствий.
Общественно полезная работа в походе.	Беседа, лекция.	Частично-поисковый, исследовательский Проблемного-изложения	
Парковое ориентирование.	Беседа	Частично-поисковый, исследовательский	Проведение соревнований

Рекомендуемая используемая литература

для педагога:

1. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова-М.:Гуман. изд. центр ВЛАДОС,2002.352 с.

2. Истомин, П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
3. Калинин, Н.В. Краеведение как средство патриотического воспитания учащихся: Краеведческие материалы в помощь учителям Брянской области./Н.В. Калинин, Ю.Б. Колосов – Брянск: БИПКРО, 1999 г.
4. Квартальнов, В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
5. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов» - М.:«ФиС»,1990.
6. Константинов Ю.С., «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
7. Константинов Ю. С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
8. Кошельков С.А., «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ,1997.
9. Кудинов, Б.Ф.Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.
10. Курилова, В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
11. Никишин, Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
12. Остапец, А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.
13. Сенин, В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высш. учеб. заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
14. Сергеев, В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.
15. Симаков, В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
16. Шальков, Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.
17. Штюмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972.
18. Концепция воспитания учащейся молодежи. // Сов. Педагогика, 1992. – № 3 – с. 3 – 15.
19. Программа «Спортивное ориентирование»
20. «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение» Издание 3-е дополненное - М.: Просвещение, 1982 г.
21. Туристско-краеведческие кружки в школе: Метод. указания для руководителей / И.А. Верба, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.

для обучающихся:

1. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ,1994.
2. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.-М.: «ФиС»,1987.
3. Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» - Издательство «Лазурак»,1996.
4. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат»,1987

5. Нурмиа В., «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС»,1967.
6. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
7. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.
8. Штюмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.