

**Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр детского творчества пгт Юрья
Юрьянского района Кировской области**

Рассмотрена
Методический совет МКОУ ДО ЦДТ пгт Юрья
Протокол № 1 от 14.08.2020

Утверждено
Приказ № 21 от 17.08.2020
Директор  Н.П.Гордина



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа

«ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»

туристско-краеведческой направленности

срок реализации 3 года

возраст детей 11-15 лет

Автор - составитель **Пестриков
Д.Е.**,
педагог дополнительного
образования

Юрья-2020

I. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «*ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ*» туристско-краеведческой направленности является адаптированной. Программа составлена на основе программы В.И. Куликова, М.М. Ротштейна «Пешеходный туризм» / Туризм и краеведение: Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. - М., 1992.

Программа разработана на основании нормативных документов:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ",

- Постановления Правительства РФ от 10 июля 2013 г. № 582 "Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обновления информации об образовательной организации",

- Письма Министерства образования и науки РФ от 10 апреля 2014 года № 06-381 «О направлении методических рекомендаций»,

- Федерального Закона РФ "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" (24.11.1996г. №132-ФЗ)

Актуальность программы заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа носит образовательно - развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

Педагогическая целесообразность разработки программы «Туризм» вызвана тем, что падает уровень духовной культуры общества в целом и подрастающего поколения. *«В нынешней ситуации размытости идейных ориентиров и идеологической неразберихи воспитание патриотизма и гражданской позиции школьников стоит как никогда остро. Очевидно, что человек не может любить то, чего он не знает, и защищать то, чего не любит. Непосредственное знакомство с природой, историей и культурой Родины побуждает желание внести и свою лепту в ее развитие и процветание, т.е. закладывает основы деятельного патриотизма».*

Новизна программы заключается в том, что, наряду с практическими занятиями по туристским навыкам обучающиеся овладевают информационно-компьютерными навыками: фото и видеосъемка, монтаж фильмов и выполнение презентаций для освещения своей деятельности.

Пешеходный туризм - самый массовый и самый доступный вид туризма. На плановые и самодетельные пешеходные маршруты выходят тысячи людей. Главная **цель** программы - удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен.

Конкретные цели кружковцев - летний зачётный поход (некатегориальный) после первого года занятий и категориальный поход после второго, третьего года занятий, участие в зимнем и летнем турслёте.

Задачи программы:

Обучающие.

Получение основных знаний, умений и *навыков*, необходимых туристу-пешеходнику; правила организации походов, виды снаряжения и правила пользования ими, организация своего быта в полевых условиях, основные правила техники безопасности.

Воспитательные.

Воспитать чувство любви к родному краю, бережного отношения к природе, чувство взаимопомощи и взаимответственности.

Развивающие.

Развитие самостоятельности и ответственности, умения не теряться в сложных ситуациях. Общее физическое развитие и укрепление здоровья.

Состав туристского объединения. Комплектовать состав туробъединения первого года обучения следует из учащихся V-VI классов (возраст 11-13 лет) Состав группы 1год-15человек,2год-12человек,3год-8человек.

Программа каждого из трёх лет занятий рассчитана на 210 учебных часов, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности, а также проведение учебно-тренировочных походов.

Режим работы кружка в течение учебного года в его различные периоды не одинаков: как правило, кружок собирается на занятие один ,два раза в неделю. В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности, учебные походы на 1-2 дня, участие в соревнованиях, слётах. Более продолжительные походы проводятся в каникулярное время. Участие в зимнем и летнем турслёте является основной формой подведения итогов реализации программы.

Предполагаемые результаты , учащиеся должны:

- знать и уметь организовать поход и составлять отчёт о походе; знать основные достопримечательности своего края;
- знать и уметь ориентироваться на местности по карте и компасу; владеть тактикой и техникой пешеходного туризма;
- знать основы топографии; знать основы гигиены;
- знать первую доврачебную помощь при заболеваниях и травмах

При **дистанционном обучении**, согласно рекомендациям Минпросвещения, продолжительность занятия не должна превышать **30 мин.** Также должны соблюдаться требования СанПин о безопасной продолжительности работы за компьютером: для 1-4 классов — это 15 минут; 5-7-х — 20, 8-11-х — 25. 10-минутный перерыв после 30-минутного занятия. Занятия проводятся согласно расписания, утвержденного руководителем образовательного учреждения.

Необходимые условия для организации дистанционного обучения:

-У педагога должен быть в наличии компьютер, камера, микрофон, локальная сеть, выход в интернет.

-Технические ресурсы семьи: компьютер (ноутбук, телефон), выход в интернет

Для реализации программы используются следующие **технологии**:

- Дистанционные образовательные технологии, электронное обучение. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогических работников. Под электронным обучением понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие учащихся и педагогических работников. Местом осуществления образовательной деятельности является место нахождения организации или ее филиала независимо от места нахождения обучающихся. Таким образом, обучающийся может находиться дома, на своем рабочем месте, либо в помещениях любой другой организации, где имеется персональный компьютер или иное устройство с доступом к системе электронного обучения или дистанционным образовательным технологиям. При этом местонахождение обучающегося не будет являться местом осуществления образовательной деятельности, следовательно, лицензирование образовательной деятельности и аккредитация образовательных программ в организациях, предоставляющих рабочие места для работы в системе электронного обучения, обучения на основе дистанционных образовательных технологий, не требуется.
- Технология открытого класса предполагает, что работа может быть организована на основе заданий, которые можно выполнять индивидуально, в парах или в группах, педагогом заранее продумываются предполагаемые маршруты поиска информации.
- Уровневая дифференциация предполагает, что дети выполняют разные по сложности и объёму задания, у них появляются вопросы, которые заставляют мыслить и развиваться.
- Технология педагогического консультирования: педагог консультирует ребят, подталкивая их к самостоятельному поиску способов решения проблемного задания, задавая косвенные вопросы.
- Диалоговая технология используется во время как теоретических, так и практических занятий. Одновременно ребята являются активными слушателями, ставят вопросы выступающему, оценивают, обсуждают...

➤ Технология коллективного творческого дела предполагает решение одной проблемы на всех, организацию и проведение общих мероприятий, какого-либо общего дела и т.д. Каждый участник выполняет часть общего плана индивидуально, в парах или в группах.

Используются следующие **методы и приёмы**:

- Объяснительно – иллюстративный.
- Проблемного изложения.
- Поисковый и частично-поисковый.
- Методы стимулирования и мотивации школьников.
- Методы контроля и самоконтроля.
- Словесные методы (объяснение, рассказ, изложение, беседа...)
- Логические методы (приём выделения главного, приёмы установления аналогии, приём обобщения и систематизации)

Формы организации деятельности:

- Фронтальная работа применяется при ознакомлении учащихся с новым теоретическим материалом, в процессе инструктажа перед самостоятельной работой.
- Индивидуальная работа самостоятельная и по заранее разработанному руководителем маршруту. (Чтение литературы по истории, знакомство с периодической печатью, работу с документами, вещественными памятниками, архивно-поисковая деятельность, приобретение умений и навыков по обработке и оформлению собранных материалов, овладение навыками составления выставочной экспозиции).
- Групповая работа может быть организована при выполнении общего задания, результатом может быть единый продукт. Одно задание можно разбить на подзадания. Наблюдение и корректировка со стороны учителя.
- Экскурсия предполагает задачу получения новой информации, либо подтверждения полученных теоретических знаний, либо с целью обмена опытом краеведческой работы.
- Практическая работа предполагает воплощение в реальный продукт деятельности знаний и идей, приобретённых на теоретических занятиях
- Экспедиционная деятельность предполагает практическую работу на местности на основе полученных на занятиях теоретических знаний.
- Чат, видео уроки, форумы, мастер-классы, аудио лекции.

Итоги реализации программы подводятся по результатам конкурсов, соревнований и конференции по туризму и краеведению. При **дистанционном обучении** итогом работы может быть участие в видеоконференции (выступление), тестовая работа и др. Зачет результатов обучения осуществляется в порядке и формах, установленных организацией самостоятельно и указанных в программе.

Критерии оценки знаний, умений и навыков учащихся.

«0» - низкий уровень

«1» - средний уровень

«2» - высокий уровень

Критерии оценки:

0 – низкий уровень (удовлетворительно): учащиеся не обладают элементарными знаниями, основными способами действий;

1 – средний уровень (хорошо): умеет использовать полученные знания при выполнении практических работ, владеет элементарными нормами и технологиями:

2 – высокий уровень (отлично): освоение программы в полном объёме, выполняет качественно работу, применяя творчество и любознательность, умеет оказывать помощь в работе с учащимися.

Каждый учащийся оценивается индивидуально по каждому показателю.

II. Учебно-тематический план первого года занятия.

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретическое	Практические
			В помещении	На местности:
1	Введение.	2	2	
2	Природа родного края и его история. Краеведческая работа походе.	16	10	6
3	Подготовка похода	24	8	16
4	Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.	10	10	¹
5	Проведение походов:	74		24
	3 однодневных			
	2 двухдневных			28
	1 трёхдневный			22
6	Подведение итогов похода	20	2	18
7	Ориентирование по компасу	14	6	8 .

8	Топографическая подготовка. Ориентирование с помощью карты и компаса	10	4	6	
9	Спортивная подготовка туристов	10	6	4	
10	Туристское снаряжение	8	6	0	
1 1	Туристский бивак	12	8	4	
12	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему	10	6	4	
	Итого:	210	68	68	74

III. Содержание дополнительной образовательной программы.

1. Введение (2 часа). Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека. Виды туризма, особенности пешеходных походов.
Заполнение анкет кружковцев. •
Основы техники безопасности.
2. Природа родного края (16 часов). Его история, краеведческая работа в походе. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. Роль туристов в охране памятников истории и культуры. Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей. Сбор экспонатов и других материалов.
Практическое занятие: Знакомство с картой области.
3. Подготовка похода (24 часа). Правила организации и проведения туристских походов. Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута. Составление сметы расходов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Оформление документации. Укладка рюкзака.
Практическое занятие: Подготовка снаряжения, закупка и раскладка продуктов. Укладка рюкзака. Составление графика дежурств.
4. Туристская группа в походе (10 часов). Обеспечение безопасности. Спортивное и краеведческое содержание похода. Виды естественных препятствий в пешеходном и лыжном туризме. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал, шаг. Движение по всем видам местности. Меры предосторожности. Правила поведения в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах. Работа с картой в пути.
5. Проведение походов (74 часа). В результате походов кружковцы приобретают опыт движения по маршрутам, знакомятся с природой и достопримечательностями своего края. Во время походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения, преодоление препятствий. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по азимуту, фотографирование, ведение записей, описание пути, сбор экспонатов.
6. Подведение итогов похода (20 часов). Обсуждение итогов. Просмотр фотографий. Составление отчёта. Приведение в порядок и сдача снаряжения.
7. Ориентирование по компасу (14 часов). Стороны горизонта. Устройство компаса. Определение азимута.
Практическое занятие. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направления по заданным азимутам. Движение группы по азимуту.
- 8- Топографическая подготовка (16 часов). Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб. Курвиметр. Измерение расстояния.
Практическое занятие. Зарисовка топографических знаков, чтение топографической карты.
9. Спортивная подготовка (10 часов). Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц плеч, туловища, ног. Беговые тренировки.
10. Туристское снаряжение (8 часов). Групповое, личное и специальное снаряжение. Устройство палатки. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

Практическое занятие. Укладка рюкзака, установка палатки.

11. Туристский бивак (18 часов). Основные требования к месту привала и бивака.

Типы костров. Питание в походе.

12. Гигиена туристов. Доврачебная помощь (10 часов). Личная гигиена. Обувь, одежда, посуда... Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летнем.

IV. Учебно-тематический план второго года занятий.

№	Наименование темы	Всего	Количество часов		
			Теория	Практика	
п/п				В На местности помещении	
1	Итоги летнего зачётного похода	10	1	9	
2	Туризм в РФ	6	6		
3	Краеведческая подготовка	12	6	6	
4,5	Топографическая подготовка и ориентирование в походе	10	5	5	
	Медицинская подготовка	5	3	2	
6	Туристское хозяйство	10	10		
7	Тактика и техника пешеходного туризма	15	12	3	
8	Подготовка походов	36		36	
9	Проведение походов	90			90
10	Подведение итогов походов	16		16	
	Итого	210	43	77	90

V. Содержание дополнительной образовательной программы.

1. Итоги летнего зачётного похода (10 часов). Беседа, обмен мнениями и впечатлениями.
Практическое занятие. Подготовка отчёта.
2. Туризм в РФ (6 часов). История развития туризма. Виды туризма, формы туристических мероприятий. Правила организации туристских походов.
3. Краеведческая подготовка (12 часов). Дальнейшее углубление знаний о своём крае.
Практическое занятие. Работа с картой области, изготовление контурных карт.
4. Топографическая подготовка и ориентирование в походе (10 часов). Обзор материала, пройденного в первый год. План и карта. Виды и свойства карт. Работа с картой на маршруте. Тактические свойства и виды местности. Определение термина «ориентирование». Способы и приёмы ориентирования. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршрут, ориентирование по легенде, привязка.
5. Медицинская подготовка (5 часов). Повторение гигиенических правил. Питьевой режим. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, порезах, желудочных, простудных заболеваниях, укусах. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Способы транспортировки пострадавшего.
6. Туристское хозяйство (10 часов). Смета путешествия. Виды расходов и источники их покрытия. Личное снаряжение, типы рюкзаков. Одежда и обувь для зимних походов, ремнабор. Альпеншток. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение. Привалы и биваки.
7. Тактика и техника пешеходного туризма (15 часов). Понятие о тактике и технике пешеходного туризма. Виды и нормы нагрузок. Строй туристской группы. Движение по дорогам и тропам. Виды переправ. Броды. Туристские узлы, грудная обвязка, беседа.
Практическое занятие. ОФП, вязка узлов, наведение переправ.
8. Подготовка походов (36 часов). Правила организации и проведения туристских походов. Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута. Составление сметы расходов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Оформление документации. Укладка рюкзака.
Практическое занятие: Подготовка снаряжения, закупка и раскладка продуктов. Укладка рюкзака. Составление графика дежурств.
9. Проведение походов (90 часов). В результате походов кружковцы приобретают опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края. Во время походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения, преодоление препятствий. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по азимуту, фотографирование, ведение записей, описание пути, сбор экспонатов.
10. Подведение итогов (16 часов). Обсуждение итогов. Просмотр фотографий. Составление отчёта. Приведение в порядок и сдача снаряжения

VI. Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п\п	Наименование темы.	Количество часов		
		всего	теория	практич.
1.	Азбука туризма.	6	2	4
2.	Краеведческая подготовка туриста.	10	4	6
3.	Экологическая подготовка туриста.	10	4	6
4.	Топография и ориентирование.	20	4	16
5.	Туристское снаряжение.	10	-	10
6.	Туристские узлы.	10	-	10
7.	Техника пешеходного туризма.	34	10	24
8.	Туристские соревнования.	10	4	6
9.	Физическая подготовка туриста.	14	2	12
10.	Подготовка похода	10	2	8
11	Проведение походов	66		66
12	Подведение итогов похода	10	2	8
	Итого:	210	34	176

VII. Содержание программы 3 года обучения.

1. Азбука туризма (6 часов: теория 2 ч, практические 4 ч).

Введение. Беседа о туризме и о работе туристского объединения, о значении туризма для человека и для государства. Маршрутно-квалификационные комиссии и их функции. Основные нормативные документы по спортивному туризму. Законы туристов (туристская этика). Кодекс путешественника. Права и обязанности руководителя и участников, основные туристские 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).

Практические занятия. Разработка маршрутов походов, составление отчетов о пройденных походах.

2. Краеведческая подготовка туриста (10 часов: теория 4 ч, практические 6ч).

Формы краеведческой деятельности туристов. Общественное и нравственное значение краеведческой деятельности.

Виды походных краеведческих заданий. Методика выполнения походных краеведческих заданий. Знакомство с природой, историей, культурой родного края. Туристские возможности родного края. География России. Знакомство с основными туристскими районами страны.

Практические занятия (семинары): Проведение семинара по туристским районам Северного Кавказа (заслушивание докладов кружковцев, просмотр слайдов, фильмов), работа над походными краеведческими заданиями; изучение районов предстоящих походов.

3. Экологическая подготовка туриста (10 часов: теория 4 ч, практические 6 ч).

Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Значение окружающей среды для жизни человека. Памятники природы, заказники, 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.

Практические занятия (семинары): Изучение экологического состояния района похода; экологическая работа на маршруте.

4. Топография и ориентирование (20 часов: теория 4 ч, практические 16 ч).

Топографическая и спортивная карта.

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования-

Практические занятия.

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

Ориентирование в сложных условиях.

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

Практические занятия.

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

Соревнования по ориентированию.

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

Топографическая съемка, корректировка карты.

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

5. Туристское снаряжение (10 часов: практические 10 ч).

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

Практические занятия. Укладка рюкзака. Постановка палатки. Ремонт снаряжения.

6. Туристские узлы (10 часов: практические 10 ч).

Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные

туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь (беседочный), булинь на себе, стремя, штык простой, штык со шлагом, штык рыбацкий, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, ткацкий узел, грейпвайн, двойной булинь, заячьи уши, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов.

Практические занятия: Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов.

7. Техника пешеходного туризма (34 часа: теория 10 ч, практические 24 ч).

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. 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.

8. Туристские соревнования (10 часов: теория 4 ч, практические 6 ч).

Туристские соревнования - смотры готовности туристской группы к дальним походам. Спортивные разряды, как объективная оценка спортивного роста туриста, разрядные требования по спортивному туризму. Правила проведения туристских соревнований, виды соревнований (техника туризма, ориентирование, краеведение, контрольный туристский маршрут, конкурсы, туристские навыки и быт, топографическая съемка местности).

Соревнования по спортивному ориентированию и их виды (по легенде, по маркированной трассе, по выбору, по обозначенному маршруту, движение по

азимуту).

Практические занятия. Участие в туристских соревнованиях.

9. Физическая подготовка туриста (14 часов: теория 2 ч, практические 12 ч).

Значение физической подготовки для туриста. Общая и специальная физическая подготовка. Значение закаливания организма. Утренняя зарядка. Аэробные и анаэробные свойства организма. Специальные упражнения для развития анаэробного дыхания, силовой выносливости, скорости, равновесия. Упражнения для развития мышц рук, шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Особое значение укрепления мышц спины и ног. Упражнения на расслабление.

Систематичность тренировок. 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.

10. Подготовка похода (10 часов). Правила организации и проведения туристских походов. Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута. Составление сметы расходов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Оформление документации. Укладка рюкзака.

Практическое занятие: Подготовка снаряжения, закупка и раскладка продуктов. Укладка рюкзака. Составление графика дежурств.

11. Проведение походов (66 часов). В результате походов кружковцы приобретают опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края. Во время походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения, преодоление препятствий. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по азимуту, фотографирование, ведение записей, описание пути, сбор экспонатов.

12. Подведение итогов (10 часов). Обсуждение итогов. Просмотр фотографий. Составление отчёта. Приведение в порядок и сдача снаряжения

V111. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание и методика занятий. Учебный план и программа первого года занятия предусматривают обучение ребят азбуке туризма—сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятии об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

В первый год занятий особенно важно воспитать у ребят сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе. Надо, чтобы они поняли на собственном опыте: хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов — умелых и трудолюбивых. Поэтому главное внимание руководитель должен уделять практической работе коллектива по подготовке каждого учебно-тренировочного похода.

Подготовка походов включает изучение и разработку маршрута, распределение обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку. Маршруты походов должны быть построены так, чтобы группа могла познакомиться с местами трудовой славы края, наиболее типичными формами рельефа, рекой, озером. Маршруты должны знакомить кружковцев с наиболее характерными по природным условиям уголками области (посещение заповедника, охотхозяйства, биостанции, лесничества и т. п.). В результате походов ребята приобретают знания по охране природы, памятников истории и культуры. Руководитель должен быть готов привести интересные факты, рассказать легенды, связанные с местами, где проходят маршруты. Сами кружковцы делают сообщения или небольшие доклады о достопримечательных местах района похода, знакомятся с литературой, картографическим материалом.

Обязанности между участниками похода следует распределять так, чтобы каждый был занят посильным и интересным для него делом. «Поход готовят все! В походе работают все!» — заповедь участников кружка пешеходного туризма.

Методическое обеспечение программы при дистанционном обучении:

Организация создает условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ или их частей в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся (ч.3, ст.16 273-ФЗ).

Для несовершеннолетних обучающихся проведение занятий с применением ДОТ (дистанционно-образовательных технологий) допускается с согласия родителей (законных представителей). Для несовершеннолетних обучающихся с ОВЗ возможность применения дистанционных образовательных технологий прописывается в заключении психолого-медико-педагогической комиссии.

В ходе реализации данной программы используются следующие методы целостного педагогического процесса:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- практические;
- метод творческой драматизации;
- поисково-исследовательский метод - самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий по поиску исторических материалов о крае, городе, районе, загадки названий станиц и городов края, района (топономика), выполнение проектов, рефератов, докладов;
- метод контроля: контроль успеваемости и качества усвоения программы, путем различных тематических игр, соревнований; самоконтроль, врачебный контроль;
- метод самореализации, самоуправления;
- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию.

Наиболее характерные формы проведения занятий по туристско-краеведческой деятельности - беседы, лекции, деловые игры, практические занятия на местности, тематические прогулки, экскурсии, учебно-тренировочные походы, соревнования. Учебная программа первого года обучения предусматривает обучение ребят «азбуке туризма» - основных и элементарных сведений о крае, топографии, ориентировании, гигиене, доврачебной помощи, туристских навыках.

Для получения наилучшего образовательного результата необходимо планировать поочередное проведение практических и теоретических занятий, желательно вне школы, а в ближайшей парковой зоне, а также с выездом за пределы населенного пункта.

Обратить особое внимание на тему «Топография и ориентирование», которая вызывает затруднения у учащихся и является для большинства сложной для понимания и усвоения. Различные виды топографических карт, а также карт спортивного ориентирования ближнего и дальнего зарубежья, а не только родного края, должны привлечь внимание и вызвать интерес у детей.

Практические занятия проводятся с целью углубления и закрепления знаний, полученных на теоретических занятиях; показа и практического выполнения различных технических приемов. Во время практических выездных занятий отрабатываются технические приемы преодоления препятствий, разбивка и свертывание лагеря, разжигание костра и т.д.

В ходе теоретических и практических занятий рекомендуется использовать видеоматериалы, иллюстрации, маршрутные карты, топографические карты, а также необходимое туристское оборудование. В конце каждого теоретического занятия рекомендуется проводить запись туристского и топонимического словаря.

В воспитании грамотных и культурных туристов большое значение должно уделяться разборам походов (экскурсий, путешествий, соревнований). Анализ похода, экскурсии, соревнования учит ребят думать, критически относиться к себе, соратникам и взрослым, заставляет осмыслить поток полученной информации, а для руководителя это средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, склонности. Это может быть устный или письменный разбор, анкетирование.

В прохождении многих тем программы желательно использовать игровую, соревновательную форму: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины, соревнования на местности.

Досуговые мероприятия:

Участие в праздничных и торжественных мероприятиях ЦДТ:

Работа с родителями:

- контроль посещаемости занятий,
- участие в конкурсах,
- организация поездок, экскурсий,

- проведение итогового мероприятия.

Методическое обеспечение программы

№	Блок, раздел	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактические материалы ТСО
I	Введение	Учебное занятие	Объяснительно - иллюстративный (репродуктивный). Рассказ, беседа, демонстрация.	Обзорная экскурсия.
II	Туристская подготовка			
1	Организация, подготовка, проведение и итоги туристских походов	Учебное занятие. Занятие практикум, групповая, парная работа, индивидуальная.	Объяснительно - иллюстративный, частично - поисковый, эвристический. Практическая работа: разработка маршрута, вычерчивание копии карт, заполнение маршрутного листа, маршрутной книжки; составление сметы расходов, рациона питания, списка снаряжения.	Отчёты о туристских походах, туристские карты, инструменты для вычерчивания карт, курвиметры, справочная и краеведческая литература. Контурные карты Кировской области.
2	Обеспечение безопасности в походе	Учебное занятие, практикум, игра, итоговое занятие, решение задач, тестовые задания.	Объяснительно - иллюстративный (рассказ, беседа, демонстрация, иллюстрация); частично - поисковый, креативный.	Комплект тестовых заданий, ситуационных задач, просмотр учебных фильмов
3	Топография и ориентирование	Учебное занятие, практикум, комбинированное занятие.	Объяснительно-иллюстративный, рассказ, эвристический. Практические: упражнения, игры, составление схем участков по словесному описанию; игры на местности «В путь - дорогу»; практические занятия на местности по	Наглядные пособия, планы, схемы, карты, компасы, курвиметры, планшеты.
4	Туристское снаряжение	Учебное занятие, Учебное занятие-	Объяснительно - иллюстративный, частично-	Групповое, личное и походное

	ряжение.	практикум; учебное занятие - игра; итоговое занятие — игра «Что берём с собой в поход».	поисковый. Игры на местности: «Укладка рюкзака», «Установка палатки».	снаряжение; набор упражнений и заданий, тесты.
5	Питание в туристском походе.	Учебное занятие, учебное занятие - практикум; парные и индивидуальные занятия.	Объяснительно - иллюстративный, частично — поисковый. Практические занятия: упражнения, задания, тесты.	Наборы продуктов, карточки заданий, упражнений, тесты.
6	Организация быта в походе.	Учебное занятие, учебное занятие - практикум, учебное занятие - поход; учебные соревнования.	Объяснительно - иллюстративный, проблемный, частично - поисковый. Упражнения в помещении: тесты, упражнения, задания.	Комплекты упражнений, заданий, тестов.
7	Первая доврачебная помощь.	Учебное занятие, учебное занятие - практикум, учебное занятие - игра, итоговое занятие - конкурс медиков.	Объяснительно - иллюстративный, частично - поисковый, исследовательский. Упражнение, тесты, конкурсы. Практическое занятие по оказанию доврачебной помощи.	Плакаты. Перевязочный материал. Комплекты тестов, творческих заданий. Просмотр учебных фильмов
Ш.	Итоговое занятие	Учебное занятие - зачётный туристский поход: 1 г.о. - 1 степени сложности, 2 г.о. - 2 степени сложности.	Объяснительно - иллюстративный, частично - поисковый, эвристический, креативный.	Групповое, личное, специальное и костровое снаряжение. Компасы, тетради, линейки, карандаши, топографические карты.

1X. Литература.

1. Алёшин В.М., Серебреников А.В. Туристская топография. - М.: 1985-160 с.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. М, Просвещение, 1973.
3. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
4. Клименко А.И. Карта и компас - мои друзья. М., Детская литература, 1975.
5. Кадыш Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм. - М.: Физкультура и спорт, 1990-175 с.
6. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия /И.А. Верба, СМ. Голицын, В.М. Куликов. -М: 1983- 160 с.

