

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

Рассмотрена
Методическим советом
Протокол № 1 от 14 .08. 2020 г.

Утверждено
Приказ № 21 от 17 .08. 2020
Директор  Н.П.Гордина

**Дополнительная
общеобразовательная (общеразвивающая)
программа**

«Туризм»

**туристско-краеведческой направленности
(предметная деятельность – физическая культура, краеведение)**

для детей и подростков 10-18 лет

Срок реализации 3 года

*Составители: Кривокорытов В.А., педагог дополнительного
образования 1 квалификационной категории
Русаков М.А.,
педагог дополнительного образования*

Юрья-2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа туристско-краеведческой направленности «Туризм» является адаптированной и разработана в соответствии с основными положениями

- 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)
- Государственной программы "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы" (Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 № 1493 (ред. от 20.11.2018))
- Федеральной целевой программы "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы" (Постановления Правительства РФ от 21 января 2015 года № 30),
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа (СанПиН 2.4.4. 3048-13, утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от «14» мая 2013г. № 25) и призвана формировать гражданско-патриотическую позицию у детей и подростков средствами поисковой деятельности.

При составлении программы за основу взята *Программа «Спортивный туризм»* М.Ю.Шайфлер, Л.А.Беляков. Киров КОЦДЮТиЭ 2004 г.

Одной из главных задач современной школы является всестороннее развитие подрастающего поколения. Главная задача группы пешеходного туризма — удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться.

Активные занятия пешеходным туризмом расширяют кругозор, прививают жизненно-необходимые навыки, которые способствуют физическому и духовному развитию учащихся. Занятия туристско-краеведческой деятельностью позволяют получить дополнительные знания о природе, географии, истории и культуре родного края.

Актуальность программы подчеркнута в государственном документе: «...приоритетным направлением государственной политики является патриотическое воспитание подрастающего поколения и молодёжи. При этом главный акцент делается на работу в образовательных учреждениях как интегрирующих центрах совместной воспитательной деятельности школы, семьи и общественных организаций».

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. Занятия проводятся на базе Центра детского творчества. Возраст обучающихся 10 – 18 лет,

состав – постоянный. В объединение набор производится по **следующим критериям:**

- добровольность и желание детей
- состояние здоровья (наличие медицинской справки, отсутствие противопоказаний для занятий туризмом)
- наличие заявления родителей на занятия детей в объединении

Цель: социализация детей и подростков через занятия пешеходным туризмом.

Задачи:

- обучение навыкам туризма, спортивного ориентирования и краеведения;
- формирование экосознания и навыков экоповедения у детей и подростков;
- обучение элементами физической культуры и основам различных видов спорта, органично связанных с туризмом;
- воспитание личности с высокими нравственными критериями, способны отстаивать их в реальной жизни;
- развитие творческих способностей личности ребенка
- развитие психологической устойчивости к экстремальным ситуациям в туристических походах и в жизни.

В результате изучения специальной литературы, выполнения практических и самостоятельных работ ребята должны овладеть теоретическим материалом и практическими навыками организации пешеходного туризма как самого распространенного вида.

Содержание учебного материала курса «Пешеходного туризма» включает вопросы, раскрывающие специфику организации туризма. Занятия проводятся в форме лекций, практических занятий в помещении, на местности и учебно-тренировочного похода — в объеме часов, предусмотренных учебным планом специальности.

Программа имеет следующую структуру: введение, основные требования к знаниям и умениям подростков, содержание курса, методические рекомендации по проведению практических занятий и учебной практики. Даны вопросы к семинарским занятиям, домашним заданиям и список литературы для подготовки к ним.

К концу 2 года обучения учащиеся должны:

а) иметь представление:

- об истории туризма,
- о видах и формах туризма,
- об основных элементах топографии,
- об условных топографических знаках,
- о гигиеническом обеспечении туристических путешествий
- о правилах медицинской подготовки,
- о правилах поведения в экстремальных ситуациях,
- о правилах безопасности во время стрельбы,
- о прохождении препятствий,
- о судействе на соревнованиях.

б) уметь:

- ориентироваться на местности по карте, по небесным светилам, по местным предметам, распределять личное снаряжение, устанавливать палатки, разводить костры, готовить пищу.

Учебный план и программа первого года обучения предусматривает походы кружковцев и краеведческую работу, они совершают экскурсии на различные объекты своего края, ведут путевые записи, фотографируют достопримечательности и т. д. Зачетный поход—завершающий этап в освоении ребятами основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Здесь следует уделить специальное внимание отработке таких элементов туристской техники, как установка туристских палаток в обычных условиях и на скорость, разведение костра в различных условиях, переход через реку по бревну и вброд, ориентирование по карте, компасу и звездам, ходьба по заболоченной местности, по густому мелколесью, подъемы и спуски по залесенным склонам, определение сторон горизонта по местным признакам и по Солнцу. За время похода кружковцами должна быть хорошо освоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта: правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т. п.

Учебный план и программа второго года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в России, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные туристские навыки, но и морально подготовить их к преодолению любых трудностей и лишений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Значительное внимание в программе второго года занятий уделяется тактике и технике походов, туристскому хозяйству. При изучении тем по краеведению надо раскрыть перед ребятами все многообразие природы, экономики и культуры края, обогатить их знаниями всех достопримечательных мест области.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Занятия по ряду отдельных тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных кружковцами самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем и дополнить их после прочтения на кружке. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т. п.

Вопросы техники безопасности в туризме в курсе второго года обучения рассматриваются в каждом разделе программы — в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных и неправильных действий юных туристов.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого учебно-тренировочного похода на очередном занятии кружка или прямо в походе у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Для руководителя обсуждение похода — еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Подведение итогов можно проводить в форме устных или письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах.

Вот примерная **анкета для разбора похода**:

- Что понравилось и не понравилось в походе?
- Было ли трудно в походе? Когда?
- Какой участок маршрута особенно запомнился и почему?
- Как, по твоему мнению, справились со своими обязанностями командир группы, завхоз по питанию, старший проводник, другие «должностные» лица?
- Какие недостатки в снаряжении ты заметил?
- Кто показал себя настоящим туристом?
- Кого бы ты взял с собой в новый трудный поход и как бы распределил обязанности в группе, если бы ты был руководителем такого похода?
- Как отнеслись родители к твоему участию в походе?

Начать обсуждение похода может сам руководитель, сообщив основные итоги: каков был фактический маршрут, сколько пройдено километров, что увидели, узнали, чему научились. Какой норматив выполнили, достигли ли поставленных целей похода. Но важно, конечно, добиться, чтобы заговорили и сами ребята.

В прохождении многих тем программы полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на

сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Почти во всех разделах программы в конце второго года обучения уделяется внимание содержанию и правилам проведения различных видов туристских соревнований, что дает возможность хотя бы минимально подготовить кружковцев к выступлениям на таких соревнованиях.

Режим и организация работы кружка. Программы первого года занятий кружка рассчитана на 140 учебных часов, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов. Летние зачетные походы в сетку часов не включены.

Режим работы туристского кружка в течение учебного года в его различные периоды не одинаков: как правило, кружок собирается на занятия два раза в неделю в определенный день и час. В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), учебные походы на 1—2 дня, участие в соревнованиях, слетах. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.).

При составлении учебного календарного плана следует предусматривать на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана вовсе не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия следует планировать живую практическую работу самих кружковцев (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам).

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.

Учебно-тематический план первого года обучения

Содержание программы первого года обучения

№	Наименование темы	Количества часов		
		Всего	теория	Практика
1	Введение	4	4	-
2	Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе	10	6	4
3	Подготовка похода	6		6
4	Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности	10	10	-
5	Проведение походов:	16	-	16
6	Подведение итогов похода	4	2	4
7	Ориентирование по компасу	14	6	8
8	Топографическая подготовка. Ориентирование с помощью карты и компаса	16	4	12
9	Спортивная подготовка туриста	10	6	4
10	Туристское снаряжение	12	8	4
11	Туристский бивак	12	8	4
12	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему	12	6	6
	Участие в поисковой экспедиции Вахта Памяти	12		12
	Итого:	140	60	80

Вводное занятие. Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ слайдов). Законы туристов.

Заполнение анкет (туристских паспортов) кружковцев.

Тема 1. Природа родного края, его история. Краеведческая работа в туристском походе. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

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

Охрана природы. Закон об охране природы.

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

Практические занятия. Знакомство с картой области (края), республики. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

Тема 2. Подготовка похода. Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений 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.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с

местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала. Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Практические занятия. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности. Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка. Виды естественных препятствий в пешеходном и лыжном туризме. Нормы переходов Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем и лыжном передвижении.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту. Работа с картой в пути, разведки на маршруте.

Проведение походов. В соответствии с количеством часов, отведенных по примерному тематическому плану занятий кружка, рекомендуется провести в течение учебного года (кроме летнего зачетного похода) шесть учебно-тренировочных походов:

Три однодневных по 8 часов=24 часа,

Два двухдневных по 14 часов =28 часов.

Один трехдневный по 22 часа =22 часа.

В результате этих походов кружковцы приобретут десятидневный опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края.

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по заселенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов и подготовка диафильмов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения. Оформление значков и разрядов.

Практические занятия. Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад (в ателье проката). Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты. Подготовка выставки о работе кружка для школы. Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников.

Ориентирование по компасу. Стороны горизонта. Устройство компаса Адрианова. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо

(чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Топографическая подготовка. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

Практические занятия. Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Проложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

Спортивная подготовка туриста. Понятие о категорийных путешествиях. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Книги о путешествиях и путешественниках. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму.

Практические занятия. Разучивание комплекса утренней гимнастики. Сдача норм на значок ГТО.

Туристское снаряжение. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

3 Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы, Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

Практические занятия. Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

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

Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных

заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста; Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

Примерный тематический план второго года обучения

№	Наименование темы	Количества часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Итоги летнего зачетного похода	10	1	9
2	Туризм в России	6	6	-
3	Краеведческая подготовка	12	6	6
4	Топографическая подготовка и ориентирование в походе	10	5	5
5	Медицинская подготовка	5	3	2
6	Туристское хозяйство	10	10	-
7	Тактика и техника пешеходного туризма	15	12	3
8	Подготовка походов	22	-	22
9	Проведение походов и участие в поисковой экспедиции Вахта Памяти	96	-	96
10	Подведение итогов и оформление материалов походов	24	-	24
	Итого:	210	43	167

Содержание программы второго года обучения

Итоги летнего зачетного похода. Беседа об итогах летнего похода - обмен мнениями и впечатлениями. Обсуждение плана подведения итогов, распределение работ.

Практические занятия. Подготовка отчета: приведение в порядок походной документации и записей, составление отчетов по должностям, отчета о маршруте, отчета по экспедиционному заданию и другим краеведческим наблюдениям; подготовка фотографий, коллекций, топографических карт, рисунков, текстов, слайды, разучивание песен, устных рассказов, оформление выставки (альбома), оформление значков и разрядов участникам похода.

Итоговый вечер участников похода и их родителей, выступление на общешкольном туристском празднике, участие в районном (городском, областном) слете туристского актива по итогам летнего сезона.

Туризм в России. История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. Понятие о плановом и самодеятельном туризме, транспортном и спортивном туризме. Что такое краеведение.

Значение туризма в организации отдыха, образовательное значение туризма. Что читать о туризме и путешествиях, о знаменитых ученых-путешественниках.

Виды туризма, формы туристских мероприятий. Туристские слеты, соревнования и конкурсы.

Разрядные нормативы по туризму. Понятие о категориях сложности спортивных путешествий.

Правила организации туристских походов: состав туристской группы, права и обязанности членов туристской группы, порядок оформления путевых документов в маршрутно-квалификационных комиссиях.

Правила поведения туристов в походе: культура взаимоотношений с местными жителями, оказание помощи терпящим бедствие; понятие о системе КСС, обеспечение безопасности в походе, соблюдение режима движения группы через контрольные пункты; охрана природы, памятников истории и культуры, общественно полезная деятельность туристов на маршрутах походов.

Краеведческая подготовка. Дальнейшее углубление знаний о своем крае: географическое положение и туристские возможности края; реки, озера, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир области; промышленность, сельское хозяйство, транспорт, новостройки области. Население и культура, знатные люди края; история края, места революционной, боевой и трудовой славы. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края. Обзор наиболее интересных объектов сопредельных областей и района планируемого зачетного путешествия.

Методика выполнения взятого группой экспедиционного краеведческого задания. Типовое содержание отчета о туристском походе. Всесоюзный заочный конкурс на лучшее путешествие.

Практические занятия. Работа с картой области: изготовление контурной карты и нанесение на нее интересных объектов; «путешествия» по карте. Заслушивание докладов по краеведческим темам, просмотр фотографий, слайдов, . Решение задач типа: как проехать из нашего города (села) в такой-то пункт области (составь маршрут); в каком направлении и на каком расстоянии от областного центра находится такой-то пункт. Проведение краеведческих викторин. Отработка приемов выполнения взятого группой экспедиционного краеведческого задания.

Топографическая подготовка и ориентирование в походе. Обзор материала, пройденного в первый год занятий.

Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тургруппы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Определение термина «ориентирование». Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Виды и правила разведки на маршруте. Обязанности проводников и разведчиков.

Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

Практические занятия. Повторительные упражнения по программе 1-го года занятий.

Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Сравнение и оценка результатов. Вычисление магнитных азимутов -линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по \ карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. Обратная задача. Сравнение и оценка результатов. Разбор случаев удачного и неудачного действия проводников на маршрутах (из практики походов кружковцев).

Медицинская подготовка. Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Практические занятия. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

Туристское хозяйство. Смета путешествия. Виды расходов и источники их покрытия. Государственная дотация на туристское путешествие. Кому предоставляется право на бесплатное участие в турпоходе. Обязанности казначея группы. Отчет туристской группы за произведенные в походе расходы.

Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер. сменная обувь, белье, носки); типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для

похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).

Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктов и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд.

Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.

Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды, бивак в горах (на снегу), в тайге, в тундре.

Организация бивачных работ. Панорама бивачных работ: виды, последовательность, исполнители, материальное обеспечение, роль командира группы (ответственного дежурного по биваку) в производстве работ в нормальных и критических условиях. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке.

Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролона. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви.

Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса

сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи.

Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака.

Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

Тактика и техника пешеходного туризма. Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций.

Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовки и снаряжения тургруппы. Повторение основных правил организации и проведения походов на территории России, пройденных по программе первого года занятий. Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самодеятельном туризме.

Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа. Горный словарь туриста.

Планирование «нити» маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нити» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с середины части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода.

Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

Строй туристской группы. Почему на маршруте группа должна двигаться колонной, построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в разгрузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске.

Режим дня и режим движения в пешеходном и лыжном походе; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте. Режим движения группы на подъемах в зависимости от их крутизны. Режим дня на дневках. Значение хронометрирования (протокола движения) для ориентирования на местности; как определить среднюю скорость движения группы в различных условиях.

Движение по дорогам и тропам. Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. То же при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках с невысоких гор.

Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути.

Особенности движения в тундровой зоне. Характеристика типичных препятствий, встречаемых в тундре. Движение в зарослях карликовой растительности, по стланику, высокотравью, в густых кустарниках; по мохово-каменистой поверхности, по болотам. Изменения в режиме движения в высокоширотных районах при различных погодных условиях. Шаг, темп, интервал, использование

альпенштока, резиновых сапог, накомарника. Разведка и маркировка пути.

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

Общее представление о навесной переправе. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы и грудная обвязка.

Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ прохождения, виды и способы страховки и самостраховки на броде.

Виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике.

Практические занятия. Общефизическая подготовка, вязка узлов, отработка приемов страховки альпенштоком.

Подготовка походов. При подготовке к предусмотренным учебным планом работы кружка учебно-тренировочным походам (практическим занятиям на местности) со всем составом кружка, а также по отдельным группам кружковцев и индивидуально руководитель организует закрепление на практике пройденного материала по всем разделам программы.

Выбор маршрутов учебно-тренировочных походов. Утверждение маршрута. Проработка деталей каждого маршрута. Подробный расчет времени переездов, переходов, привалов и краеведческой работы в пути, составление плана-графика похода; с дежурными проводниками индивидуально «проиграть» пути движения на их участках маршрута, продумать способы ориентирования и преодоления препятствий, проверить их расчеты контрольного времени движения на участках и качество сделанных ими карт.

Хозяйственная и техническая подготовка походов. Маршруты учебно-краеведческих походов по их краеведческому и спортивному содержанию должны быть как можно ближе к характеру маршрута предстоящего летнего зачетного похода. Часть учебного времени, отведенного на данный раздел, должна быть использована для работы кружка по подготовке этого летнего зачетного похода.

Проведение походов. Указанные в примерном тематическом плане занятий кружка 96 часов на учебно-тренировочные походы можно распределить следующим образом:

Три однодневных похода (по 8 учебных часов) = 24 ч.

Два двухдневных похода (по 14 уч. часов) = 28 ч,

Два трехдневных похода (по 22 уч. часа) = 44 ч,

При такой разбивке часов кружковцы за время учебного года проведут 13 дней в 7 походах с 6-ю ночлегами.

Однако данная разбивка учебно-тренировочных часов не является строго обязательной. Возможна, например, замена похода участием в школьном или районном слете и соревнованиях, возможно проведение практических занятий на местности без прохождения маршрута, проведение экскурсий без похода в случае неблагоприятных погодных условий.

Задача заключается в том, чтобы кружковцы на практике закрепили знания, полученные во время теоретических занятий. Особенно это касается того материала программы, который требует не простого его осмысления и запоминания, а отработки прочных навыков практических действий.

Подведение итогов похода. Разбор похода в группе. Чистка, ремонт и сдача снаряжения, отчеты ответственных по выполнению своих обязанностей и результатам работы, оформление краткого отчета об учебно-тренировочном походе или паспорта маршрута, издание фотогазеты, оформление уголка группы, заполнение новых страничек в альбоме «Летопись кружка», проведение кружкового вечера по итогам цикла походов и занятий - «Туристского огонька» с приглашением родителей или выступление с рассказами и песнями о походах на общешкольном вечере и, наконец, подготовка и сдача отчетных материалов по проведенной в походе краеведческой работе (текстов, экспонатов, чертежей, рисунков, фотографий, слайдов и т. д.).

Если в кружке заведены личные учетные карточки на каждого кружковца («Паспорт туриста»), то командир должен вписать в них все сведения об участии в очередном походе: маршрут похода, его протяженность и продолжительность, какую работу выполнял в группе турист, какой опыт приобрел в походе.

Примерный тематический план третьего года обучения

№	Название раздела	Всего	Теория	Практика
1	Туристская подготовка	36	12	24
2	Топографическая подготовка и ориентирование в походе	30	12	18
3	Краеведческая подготовка	12	6	6
4	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	12	6	6
5	Тактика и техника пешеходного туризма	24		24
6	Проведение походов и участие в поисковой экспедиции Вахта Памяти	88		88
7	Подведение итогов и оформление материалов походов	8	8	
	Итого	210	44	166

Содержание программы третьего года обучения

Содержание программы третьего года обучения предусматривает дальнейшее совершенствование в области туризма: максимально подготовить воспитанников к участию многодневных походов, к умению выживать в экстремальных условиях, уметь применять способы транспортировки пострадавшего, наводить различные переправы через реки, самостоятельно участвовать и проводить парковое ориентирование. Увеличивается количество часов, отводимых на тактическое и техническое совершенствование.

Целью является формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

Программа предусматривает решение следующих задач:

Образовательные:

1. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).
2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).
3. Укрепить интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.
4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.
5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию и спортивному туризму.

Развивающие:

1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.
2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.
4. Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.
5. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

Воспитательные:

1. Воспитать гуманное отношение к природе.
2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.
3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.
4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

Раздел 1. Туристская подготовка

Теория: Составление отчета по совершенным путешествиям, представление опыта на конкурсах и конференциях; Составление плана работы кружка; Техника безопасности в походе; история. Определение основных терминов и понятий. Изучение снаряжения для туризма. Изучение теоретических основ тактики туристского похода и туристских должностей.

Практика: Подготовка и участие в походах выходного дня, составление меню и сметы на многодневный поход, работа с туристским снаряжением, выполнение туристских обязанностей. Подготовка и совершение многодневного похода.

Раздел 2. Топография и ориентирование.

Теория: Изучение тактики ориентирования; Виды соревнований по ориентированию; Изучение условных знаков топографических и спортивных карт;

Практика: Работа на местности со спортивными и топографическими картами», определение основных и промежуточных направлений по компасу, Участие в соревнованиях по ориентированию

Раздел 3. Краеведение.

Теория: Положение родного края на карте, Основные географические объекты Юрьянского района и Кировской области; животный и растительный мир родного края.

Практика: ознакомление с географическими объектами Юрьянского района и Кировской области

Раздел 4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

Теория: Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе; Состав медицинской аптечки, понятие «травма», основные травмы, приемы транспортировки пострадавшего.

Практика: Составление списка медикаментов для многодневных походов (лыжных, пеших, водных). Применение приемов иммобилизации и транспортировки пострадавшего.

Раздел 5. Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований

Теория: Виды соревнований по туризму; положения, условия и регламент соревнований;

Практика: Выполнение практических приемов и применение техники и тактики прохождения этапов соревнований по различным техникам спортивного туризма; Участие в соревнованиях по туризму

Раздел 6. Проведение походов.

Указанные в примерном тематическом плане занятий кружка 88 часов на учебно-тренировочные походы можно распределить следующим образом:

Два однодневных похода (по 8 учебных часов) = 16 ч.

Два двухдневных похода (по 16 уч. часов) = 32 ч.

Один пятидневный поход = 40 ч.

При такой разбивке часов кружковцы за время учебного года проведут 11 дней в 5 походах. Однако данная разбивка учебно-тренировочных часов не является строго обязательной. Возможна, например, замена похода участием в школьном или районном слете и соревнованиях, возможно проведение практических занятий на местности без прохождения маршрута, проведение экскурсий без похода в случае неблагоприятных погодных условий.

Задача заключается в том, чтобы кружковцы на практике закрепили знания, полученные во время теоретических занятий. Особенно это касается того материала программы, который требует не простого его осмысления и запоминания, а отработки прочных навыков практических действий.

Раздел 7. Подведение итогов и оформление материалов походов.

Разбор похода в группе. Чистка, ремонт и сдача снаряжения, отчеты ответственных по выполнению своих обязанностей и результатам работы, оформление краткого отчета об учебно-тренировочном походе или паспорта маршрута, издание фотогазеты, оформление уголка группы, заполнение новых страничек в альбоме «Летопись кружка», проведение кружкового вечера по итогам цикла походов и занятий - «Туристского огонька» с приглашением родителей или выступление с рассказами и песнями о походах на общешкольном вечере и, наконец, подготовка и сдача отчетных материалов по проведенной в походе краеведческой работе (текстов, экспонатов, чертежей, рисунков, фотографий, слайдов и т. д.).

Если в кружке заведены личные учетные карточки на каждого кружковца («Паспорт туриста»), то командир должен вписать в них все сведения об участии в очередном походе: маршрут похода, его протяженность и продолжительность, какую работу выполнял в группе турист, какой опыт приобрел в походе.

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, охотохозяйства, 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 станций и городов края, района (топонимика), 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, наклонности. 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,
- участие в конференции,
- проведение итогового мероприятия.

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Палатка большая, два отделения - 1 штука.
2. Палатка четырёхместная – 3 штуки.
3. Рюкзаки – 10 штук.
4. Спальники – 10 штук.
5. Полиуритановые коврики – 20 штук.
6. Таганки — 3 штуки.
7. Котлы – 3 штуки.
8. Туристские верёвки – 100 метров
9. Туристские карабины – 30 штук.
10. Компасы – 10 штук.
11. Репшнуры (8 мм) – 15 штук.
12. Петля «Прусика» - 15 штук.
13. Тент для палатки - 2 штуки.
14. Сапёрная лопатка (малая) – 8 штук.
15. Штормовки – 8 штук.
16. Топоры – 3 штуки.
17. Пила —1 штука.
18. Костровое оборудование – 1 комплект.
19. Тент от дождя – 1 штука.
20. Металлодетектор.

ЛИТЕРАТУРА

Для педагога

1. **Программы по изучению родного края.** (Региональный компонент) – Киров, 1995
2. Примерная программа туристско-краеведческой деятельности. – М., 1991
3. Методические рекомендации в помощь руководителям туристских кружков и секций. – Киров: Волго-Вятское книжное издательство, 1985
4. *М.Ю.Шафлер, Л.А.Беляков.* **Спортивный туризм.** Для системы дополнительного образования детей. - Киров; КОЦДЮТиЭ 2004 г.
5. *Е.И.Ворончихин.* **По Вятскому краю.** Часть 1. – Киров; ГИПП Вятка, 1996
6. **200 лет Вятской губернии.** Статистический сборник. - Киров; ГИПП Вятка, 1996
7. *С.А Зонов.* **В далеком северном краю.** Юрьянский район. События и люди. – Киров; ГИПП Вятка, 2004
8. **Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.** Туризм и краеведение.: Сб. программ. Методическое пособие. М.: Просвещение, 1982.
9. *Константинов Ю.С., Митрахович С.С.* **Туристско-краеведческая деятельность в школе:** учебно-методическое пособие. – М.: ИСВ РАО, 2011.

Для учащихся

1. *Лавров Д.Д.* **География Кировской области.** – Киров; Волго-Вятское книжное издательство, 1990
2. **Энциклопедия земли Вятской** – Киров; ГИПП Вятка, 1994-2000
3. *Алексеев А.А.* **Питание в туристском походе.** – М.: Турист, 1997
4. *Балабанов И.В.* **Узлы.** (Справочное издание) – М., 1998
5. *Куликов В.М.* **Походная туристская игротека.** – М.: Турист, 1991
6. *Гнедовский Б.В.* **Дорогами земли Вятской.** М.: Искусство, 1971.
7. **История Кировской области** Волго – Вят. кн. изд-во, 1974.
8. Столица земли Вятской. Фотоальбом. – Киров, 2002.
9. Земля Вятская. Фотоальбом. – Киров, 1996.

Методические материалы педагога

1. Текстовые материалы (электронные учебники, методички)
2. Звуковые компоненты (аудио лекции, записи)
3. Мультимедийные компоненты (видео лекции, практикумы)

Сервисы, используемые педагогами дополнительного образования

-Google документы

-Образовательные порталы

Сервисы для создания интерактивных приложений:

-презентаций: Canva.com; Prezi.com; Powtoon

-тестов: формы Google; Mytest.V; Kahoot; Cacoо