Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Заларинский Дом детско-юношеского творчества»

Рассмотрено на
методическом совете

Протокол №___ от «___»_____20___

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДДЮТ
_____Л.А.Нигматулина
«____»_____20___г,
приказ №___

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D4F513B3A90937CEC5A5E17F91CF2B92
Владелец: Нигматулина Людмила Александровна
Действителен: с 02.06.2023 до 25.08.2024

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Школа туризма»

Продолжительность освоения программы: 1 год

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Автор-составитель:

Рублев Алексей Сергеевич,

педагог доп. образования

Р.п. Залари, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....

2. Учебный план…….....

3. Содержание программы.....

4. Календарный учебный график……

5. Условия реализации программы……

6. Литература.....

1.Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности разработана на основе программы Д.В. Смирнова Спортивный туризм: Туристское многоборье. – М.: Советский спорт, 2003г.

Составлена в соответствии с нормативными документами в сфере образования:
- ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.№ 273-ФЗ;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Туристско-краеведческую деятельность можно отнести к традиционным методам воспитания, обучения и оздоровления школьников. Туризм и краеведение имеют комплексный, интегративный характер воздействия на личность и коллектив.

Актуальность данной программы заключается в том, что она отвечает запросам и требованиям, предъявляемым в дополнительном образовании по данной направленности на современном этапе. Занятия в туристско-краеведческих объединениях способствуют возрождению духовности, национального сознания, любви к родной стране у подрастающего поколения. Воспитывают уважение к человеку и его труду, повышают результативность обучения и воспитания благодаря использованию ярких примеров из окружающего мира, обогащают опытом совместной деятельности, общения. Способствуют личностному развитию ребенка, развивают желание пополнять собранными во время походов и экскурсий материалами краеведческие, школьные музеи, учат постоянно следить за экологическим состоянием окружающей среды и своевременно знакомить с результатами исследований общественность.

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. Туристический поход сочетает в себе активный здоровый отдых, обучает навыкам выживания в окружающей среде, оказанию первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях, что ставит его вряд наиболее эффективных средств комплексного воспитания подрастающего поколения.

Отличительная особенность программы

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она создана на основе воспитания физических, волевых качеств личности, умение выживать в условиях дикой природы достигается средствами и приемами туристической деятельности. Технические приемы, практические действия и турпоходы таят в себе огромные возможности для формирования и развития жизненно важных умений и навыков.

В современном обществе очень остро стоит вопрос о выживании в экстремальных ситуациях. Каждый человек должен быть готов к ним, не только теоретически, но и практически. Умение с наименьшими потерями выходить из таких ситуаций важно для каждого человека.

Занятия туризмом направлены на совершенствование умственного и физического развития, укрепления здоровья, способствуют развитию памяти и интеллекта, а также таких черт характера, как целеустремленность и настойчивость, мужество и упорство, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Происходит совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости.

Педагогическая целесообразность

Основные принципы обучения, предусмотренные программой:

Природосообразность - приоритет природных возможностей ребенка в сочетании с приобретенными качествами в его развитии.

Наглядность объяснение материала сопровождается демонстрацией наглядных пособий, схем, плакатов, проводится работа на местности.

Системность - проведение занятий в определенной последовательности и системе.

Гуманизация воспитательного процесса - построение занятий по уровням с учетом знаний, умений и навыков учащихся, их психологических возможностей и способностей.

Цель программы:

Обучение основным навыкам и техникам спортивного туризма.

Задачи:

1. Организация тренировок по спортивному туризму: разработка программ тренировок, проведение тренировочных занятий с участниками кружка.
2. Подготовка к соревнованиям: анализ требований и правил соревнований, разработка стратегий и тактик для участников, организация тренировочных сборов.
3. Проведение соревнований и участие в них: заявка на соревнования, организация поездок на место проведения, участие в соревнованиях, подготовка и предоставление результатов.
4. Развитие физической подготовки участников: составление индивидуальных тренировочных планов, проведение специализированных тренировок для развития силы, выносливости, гибкости и координации.
5. Обучение технике спортивного туризма: изучение основных навыков и техник передвижения по пересеченной местности и в других природных условиях, проведение практических занятий по преодолению препятствий.
6. Обучение навигации и ориентированию: изучение карт, компасов, навигационных приборов, проведение практических занятий по чтению карты, определению направления движения и нахождению местоположения.
7. Воспитание спортивных качеств и ценностей: развитие командного духа, уважения к правилам и противникам, формирование честной и справедливой игры, обучение этике поведения в природной среде.
8. Проведение экскурсий и походов: организация поездок на природные и туристические объекты, проведение экскурсий и пешеходных походов для ознакомления с природными достопримечательностями и историческими местами.
9. Проведение досуговых мероприятий: организация спортивных игр и соревнований, туристических походов, пикников и других мероприятий, способствующих развитию интереса к спортивному туризму и активному образу жизни.

Возраст обучающихся: программа рассчитана на работу с детьми школьного возраста 10 - 12 лет. Набор в группы свободный.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения, 144 часа.

Режим занятий: занятия проходят 2 раза в неделю по 2- 2,5 академических часа с перерывами 5 минут.

Продолжительность образовательного процесса - 32 учебные недели (начало занятий 15 сентября, завершение 15 мая).

Формы обучения: очная, при условиях эпидемиологической угрозы – дистанционная.

Снаряжение

наименование	количество
веревка 40 метров (8-9 мм)	1шт
веревка по 30-40 метров (основная, 10-11мм)	4шт
страховочные системы (верх-низ)	5 шт
рукавицы или перчатки строительные	10 пар
каски	5 шт
карабины (автоматические)	10 шт
компасы	1шт
рюкзаки	1 шт
палатки	1шт

Планируемые результаты

Предметные:

- овладение практическими умениями и навыками в сфере пешего, велосипедного и лыжного туризма по основным разделам программы;
- овладение специальным оборудованием и оснащением (картой, компасом, GPS-навигатором);
- знание правил и алгоритмов деятельности при оказании первой помощи и организации поисково-спасательных работ;
- овладение теоретическими знаниями по туризму в соответствии с основными разделами программы;
- формирование познавательных универсальных действий (овладение навыками исследовательской деятельности);
- формирование краеведческих знаний.

Метапредметные:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- формирование основ экологической культуры.

Личностные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать сотрудничество, работать индивидуально и в группе;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Оценочные материалы

Система отслеживания, контроля и оценки результатов обучения по программе имеет основные составляющие:

Входной контроль проводится в начале обучения по программе и направлен на выяснение первоначального уровня подготовки учащегося.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года и направлен на выявление уровня освоения программы за год.

Целью контроля является определение уровня освоения учащимися разделов программы.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- результаты участия в соревнованиях;
- сдача нормативов;
- участие в туристическом слете и спортивных играх;
- выполнение практических заданий.

Успеваемость учащихся по программе «Школа туризма» определяется по двум категориям:

- Усвоение теоретических знаний.
- Практические умения и навыки.

Критерии оценки выполнения заданий.

Входной и итоговый контроль включают в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Теоретические знания определяются по результатам выполнения учащимся контрольного задания, которое включает в себя 24 вопроса в соответствии с основными разделами программы. Задание выполняется индивидуально. Работа оценивается по количеству правильных ответов.

Критерии оценки: За каждый правильный ответ – 1 балл.

Высокий уровень:19-24 баллов.

Средний уровень:10-18 баллов.

Низкий уровень 0-9 балла.

Практические умения и навыки определяются по результатам выполнения учащимися задания, которое выполняется индивидуально.

Высокий уровень: Задание выполнено без помощи руководителя - 12 баллов.

Средний уровень: Руководитель давал указания - 8 баллов.

Низкий уровень: Задание было выполнено только с помощью руководителя - 4 балла.

Результаты контроля заносятся в ведомость диагностики.

Оценка метапредметных результатов осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

1) в ходе выполнения учащимися контрольных заданий, одновременно с оценкой предметных результатов. В этом случае педагогом для выбранного типа контрольного задания обозначается цель оценки метапредметного уровня (например, оценка регуляторных или коммуникативных УУД) и составляется форма фиксации (например, карта наблюдения или экспертной оценки).

2) в процессе занятий по учебному плану, проводимых в специально-организованных педагогических формах (педагогических технологиях), позволяющих оценивать уровень проявленности УУД определенного типа. В этом случае педагогом определяется тема занятия из учебного плана, педагогически целесообразная форма (или технология) проведения занятия, обозначается цель оценки метапредметного уровня(например, оценка компонентов познавательных, регуляторных или коммуникативных УУД) .

3) в процессе организации метапредметных проектов разного уровня:

- в ходе реализации индивидуальных, групповых проектов внутри направления ДО;
- внутриорганизационных проектов ДДЮТ, предполагающих применение метапредметных умений разного (или определенного) типа;

- межорганизационных (социальных, социокультурных и иных, в т.ч. сетевых, проектов, мероприятий, предполагающих применение метапредметных умений разного (или определенного) типа.

В данном случае педагогом определяется и предлагается на выбор учащимся тип и уровень метапредметного проекта (с учетом индивидуальных возможностей), обозначается цель оценки метапредметного уровня (оценка компонентов познавательных, регуляторных или коммуникативных УУД), составляется форма диагностики фиксации (карта наблюдения или экспертной оценки, интервью, анализ обратной связи, анализ продуктов образовательной деятельности, анализ портфолио).

Оценка личностных результатов осуществляется с учетом следующих общих требований оценки результатов данного уровня:

- Процедура оценки и уровни интерпретации носят не персонифицированный характер;
- Результаты по данному блоку (ЛР) используются в целях оптимизации качества образовательного процесса;
- По согласованию может процедура оценивания осуществляется с привлечением специалистов ДДЮТ, имеющих соответствующую профессиональную квалификацию и / или независимых экспертов.

Оценка личностных результатов осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

- в процессе участия учащихся в конкурсах, выставках различного уровня, творческих мастер-классах, выездов на тематические экскурсии, в музеи, на природу, историко-культурной и духовно-нравственной направленности личностно-ориентированной, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам становления духовно-нравственной личности.
- в процессе организации метапредметных проектов и мероприятий социальной, духовно-нравственной направленности, в т.ч. сетевых, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам возрастосообразного личностного развития.

В данном случае педагогом определяется и предлагается на выбор учащимся тип мероприятия или уровень метапредметного проекта (с учетом индивидуальных возможностей), обозначается цель оценки личностных результатов (оценка компонентов личностного развития, отвечающих задачам становления духовно-нравственной личности), составляется форма диагностики фиксации (карта наблюдения или экспертной оценки, интервью, анализ обратной связи, анализ продуктов образовательной деятельности, анализ портфолио), обеспечиваются процедуры конфиденциальности.

Конкретизация форм оценки метапредметных и личностных результатов осуществляется каждым педагогом согласно учебным планам по годам обучения с учетом плана работы педагога.

Интегративная персональная оценка по динамике результативности и достижений освоения учащимися образовательных программ отслеживается по результатам итоговой диагностики предметных и метапредметных результатов в течение 3 лет обучения.

Динамика личностных результатов (не персонифицированных групповых) используется для интерпретации достижений предметного и метапредметного уровней с учетом контекстной информации в целях оптимизации качества образовательного процесса.

2.Учебный план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практ.	
1 Основы туристской подготовки (53 часа)					
1.1.	Вводное занятие. Туристские путешествия, история развития туризма. Основные направления в туризме.	1	1	-	Журнал
1.2.	Ремонтный набор.	2	1	1	Опрос
1.3.	Укладка рюкзака.	2	1	1	Итоговое занятие
1.4.	Личное и групповое туристское снаряжение.	5	2	3	Итоговое занятие
1.5.	Виды укрытий. Палатка.	5	2	3	Итоговое занятие
1.6.	Техника безопасности при разведении костров. Виды костров.	5	2	3	Итоговое занятие
1.7.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	5	2	3	Итоговое занятие
1.8.	Подготовка к походу, путешествию.	6	2	4	Итоговое занятие
1. 9.	Питание в туристском походе. Рацион и калорийность продуктов.	4	1	3	Итоговое занятие
1.10.	Туристские должности в группе.	2	1	1	Итоговое занятие
1.11.	Организация передвижения в походе, преодоление препятствий.	4	2	2	Итоговое занятие
1.12.	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях. Источники опасности (природные источники опасности, снаряжение, бивачные работы, движение на маршруте и т.д.). Дисциплина. Страховка.	4	2	2	Итоговое занятие
1.13.	Поход. Подведение итогов похода.	8	2	6	Итоговое занятие
		53	**21**	**32**	
2.Топография и ориентирование (23 часа)					
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте.	3	1	2	Итоговое занятие
2.2.	Условные знаки.	3	1	2	Опрос
2.3.	Ориентирование по сторонам горизонта, азимут.	4	1	3	Итоговое занятие
2.4.	Компас. Работа с компасом. Его основные части. Определение сторон света.	4	1	3	Итоговое занятие
2.5.	Измерение расстояний.	3	1	2	Итоговое занятие
2.6.	Способы ориентирования.	4	1	3	Итоговое занятие

2.7.	Действия в случае потери ориентировки.	2	1	1	Итоговое занятие
		23	**7**	**16**	
3.Спортивное ориентирование (7 часов)					
3.1.	Виды соревнований по спортивному ориентированию	7	2	5	Соревнование, выезд
		7	**2**	**4**	
4.Основы гигиены и первая доврачебная помощь (12 часов)					
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	2	1	1	Опрос
4.2.	Походная медицинская аптечка.	3	1	2	Итоговое занятие
4.3.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	4	1	3	Итоговое занятие
4.4.	Приёмы транспортировки пострадавшего.	3	1	2	Итоговое занятие
		12	4	8	
5. Краеведение (10 часов)					
5.1.	Родной край, его природные особенности.	5	1	4	Опрос
5.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.	5	1	4	Опрос, фотоотчет
		10	**2**	**8**	
6.Общая и специальная физическая подготовка (13 часов)					
6.1.	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений.	2	1	1	Опрос
6.2.	ОФП.	8	-	8	Сдача нормативов
6.3.	Специальная ФП.	3	-	3	Сдача нормативов
		13	**1**	**12**	
6. Мероприятия (26 часов):					
6.1.	Соревнования по туристскому многоборью.	5		5	Участие в соревнованиях, выезд
6.2.	Экскурсии, соревнования, праздники, вечера	21		21	Участие в мероприятиях, выезд, фотоотчет

		26		**26**	
	Итого	**144**			

3.Содержание программы

Основы туристской подготовки (53 часа)

- ***Введение.*** Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека. Виды туризма, особенности походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ презентации по теме «Туризм»). Законы туристов. Сочинение сказок и стихотворений на тему «Туризм».

- ***Подготовка к походу.*** 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 хранение 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.

- ***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.

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».

- ***Проведение походов.*** В соответствие с количеством часов, отведенных по примерному тематическому плану занятий кружка, рекомендуется провести в течение учебного года (кроме летнего зачетного похода) пять учебно-тренировочных походов и экскурсий.

В результате этих походов и экскурсий кружковцы приобретут 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 препятствии (подъемы, спуски по залесенным, 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. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения.

- ***Безопасность походов***. Правила безопасного похода. Элементарные приемы оказания первой доврачебной помощи. 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.

- ***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. Просмотр и обсуждение презентации «Туристский бивак».

2.Топография и ориентирование (23 часа)

Карта и местность. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейными и числовыми масштабами. 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).

3. Спортивное ориентирование (7 часов)

Ориентирование по компасу. Стороны горизонта. Компас и его устройство. 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.

4.Основы гигиены и первая доврачебная помощь (12 часов)

- 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. Транспортировка пострадавшего.

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

- Естественные факторы природы в походе. Закаливание (8 часов). Беседа о средствах физического воспитания. Природные явления. Правила поведения туристов во время дождя, грозы. Что такое закаливание, навыки закаливания. Виды закаливающих процедур.

Практическое занятие. Укрытие бивака от дождя, солнца.

5. Краеведение (10 часов)

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

История края, памятные исторические места. 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). «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

6.Общая и специальная физическая подготовка (13 часов)

- Ходьба – основной способ передвижения в пешем походе. Начальные формы самоконтроля детей. Меры предупреждения плоскостопия. Техника правильной ходьбы в походе. 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.

- Спортивная подготовка туриста (12 часов). 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. Подвижные игры и веселые старты.

7. Мероприятия (26 часов)

Участие в районных и областных соревнованиях.

Подготовка «Визитной карточки» команды, а также плакаты, песни и сценки.

4.Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2023-2024	15.09.2023	15.05.2024	32	144	2 раза в неделю по 2 - 2,5 часа

5.Условия реализации программы

Материально-технические условия:

- компьютер, мультимедийный проектор, экран проекционный;
- туристское снаряжение.

Информационно-методическое обеспечение:

- рабочие тетради, справочники, карты и топографические знаки;
- видеозаписи по технике туризма и ориентированию.

6.Литература

Для педагога:

— Бурова О.Е. Безопасность в туризме. Руководство для педагога. — М., 2000;
— Васильев Г.А., Ходаков С. В. Справочник по спортивному ориентированию. — М., 2003;
— Добровольская И.С., Селиванова Ю.И. Программа и методика проведения туристских походов. — М., 1992;
— Каган В.А. Организация и методика туристских походов. - М., 1996;
— Методическое пособие по физической географии. — М., 2006;
— Первая помощь пострадавшим. Первая скорая медицинская помощь. М., 2005;
— Топографические карты масштабом 1:25000 или 1:50000 для практических занятий;
— Черников В.П. Туристский бивак. — М., 2001.

Для обучающихся:

- "Основы спортивного туризма" - П.В. Волков, К.А. Бондарев;
- "Туризм и отдых на природе" - В.И. Руденко, О.В. Антонова.