

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Районный центр внешкольной работы»

РАССМОТРЕНА:
на заседании
методического совета
Протокол №1
от 27.08.2025 г.

ПРИНЯТА:
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом МБУДО
«РЦВР»
№163 от 29.08.2025 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
по туризму
детского объединения «Юный турист»**

Срок реализации программы 1 год
Адресат программы: дети 10 – 17 лет

Автор программы:
Головков Дмитрий Иванович,
педагог дополнительного образования

п. Средний, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка.....	3
2	Ожидаемые результаты освоения программы... ..	4
3	Содержание программы... ..	6
4	Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы.....	12
3	Методическое обеспечение образовательного процесса	13
4	Кадровое обеспечение программы.....	14
5	Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.....	14
6	Календарный учебный график.....	14
6	Оценочные материалы	14
7	Список литературы	14

Пояснительная записка

Введение

В наше время подросток лишён возможности самореализации. Большие нагрузки в школе, агрессивное психологическое давление со стороны средств массовой информации, зачастую формируют у подростков эгоистичное, потребительское отношение к миру, делают его беззащитным перед реальной жизнью.

Одно из эффективнейших средств для того, чтобы закалить свой характер, приобрести моральные и нравственные жизненные ценности и ориентиры - это занятия туризмом и краеведением.

Главное предназначение данной программы – прививать у детей любовь и уважение к родному краю, интерес к изучению истории, а также навыки спортивного туризма, умение выжить в любых экстремальных условиях. На занятиях большое внимание уделяется сплочённости коллектива, взаимовыручке.

Образовательная программа по туризму включает в себя туристско-краеведческую и спортивно-физкультурную направленность. Программа предполагает интеграцию со следующими образовательными областями: естествознание, математика, социальная практика.

Новизна и актуальность программы

Программа разрабатывалась в соответствии со спецификой Родного края, социально - психологическими потребностями обучающихся. Она является одним из звеньев образовательно-воспитательной системы современного школьного образования и рассчитана, прежде всего, на создание условий для формирования устойчивого желания обучающихся вести здоровый образ жизни, стремления к саморазвитию и самореализации.

Во внешкольной деятельности, ведущую роль играют отношения творческого содружества обучающихся и педагогов, то есть образование идет через воспитание. Такая система отношений обучающегося и педагога позволяет преодолеть регрессивный тип воспитательных отношений, повышая тем самым личностный потенциал обучающихся.

Программа не только значима и актуальна, она еще и перспективна, и востребована в условиях нашего населенного пункта. Она позволяет, с одной стороны через смену рода деятельности оградить детей от замкнутости круга общения, уйти от неблагоприятной среды; с другой, - повышает возможность сформировать коммуникативно-личностные качества, необходимые для адаптации в социуме, укрепить здоровье, прививает стремление вести здоровый образ жизни. А участие в районных туристических слётах даёт учащимся возможность почувствовать себя частью большого коллектива ребят – туристов, осознать свою значимость для своей команды, стремиться к большему, т.е. к саморазвитию и к самосовершенствованию.

Новизна программы заключается в модульном построении.

Цели и задачи программы:

Цель: формирование у обучающихся необходимых для социальной адаптации, туристских умений и навыков, эмоционально-ценностных отношений к родному краю через включение их в учебную и практико-ориентированную деятельность в области туризма и краеведения.

Задачи:

1. Образовательные:

- познакомить обучающихся с основными туристическими понятиями и терминами;
- обучить основам топографии и картографии;
- сформировать первоначальные навыки пешего туризма, ориентирования на местности и работы с картой.

2. Воспитательные:

- заложить основы осознанного стремления к здоровому и активному образу жизни;
- сформировать основы устойчивого коллектива подростков.

3. Развивающие:

- развитие познавательных, физических, нравственных способностей;
- развитие навыков общения;
- расширение и обогащение социально-коммуникативного опыта;
- формирование опыта исследовательской работы.

Основные характеристики образовательного процесса:

Возраст обучающихся: программа рассчитана на работу с детьми школьного возраста 10-17 лет. Набор детей осуществляется на добровольных началах с учетом склонностей ребят, их возможностей и интересов. Наполняемость групп оптимальная 12 человек.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения с обязательным прохождением зачетных походов, участием в районных туристских мероприятиях.

Режим занятий: занятия по программе проходят три раза в неделю по 2 учебных часа.

Продолжительность образовательного процесса: один год обучения – 36 учебных недель (начало занятий 1 сентября, завершение 31 мая). Объем учебных часов по программе: первый учебный модуль - 72 часа, второй учебный модуль - 72. При последовательном прохождении обучающимися всех учебных модулей объем учебных часов составит 144 часа.

Режим занятий - занятия по первому модульному учебному курсу проходят один раз в неделю по 2 учебных часа, занятия по второму модульному учебному курсу - один раз в неделю по 2 учебных часа. В соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 длительность одного учебного часа для детей школьного возраста – 45 мин.

Объем учебных часов по программе: 1 год обучения - 216 часов

Формы обучения: очная. Возможно использование полной формы дистанционного обучения в условиях введения самоизоляции и ограничительных мер. Программа может быть использована в сетевой форме.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате освоения содержания программы у учащихся предполагается формирование **универсальных учебных действий** (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных), позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностных результатов.

При достижении **личностных результатов** у школьника будут сформированы:

- Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, семье, обществу, ориентации на содержательные моменты школьной и социальной действительности;
- познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания “Я” как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- ориентация в нравственном отношении как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, развитие этических чувств как регуляторов моральных норм;
- эмпатия как понимание чувств людей и сопереживание им;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам поведения в природе;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с культурой города и края.

При достижении **метапредметных** результатов у школьника будут сформированы следующие УУД (*регулятивные, познавательные, коммуникативные*)

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других субъектов;
- различать способ и результат действия.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- проявлять познавательную инициативу в сотрудничестве с другими субъектами социализации;
- оценивать правильность выполнения заданий и вносить необходимые коррективы в его выполнение.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения заданий с использованием дополнительной литературы, СМИ, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), сведениями Интернета;
- осуществлять запись выборочной информации о себе и окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ;
- выражать речь в устной и письменной форме;
- проводить анализ, сравнение и классификацию тем или явлений, устанавливать причинно-следственные связи;

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью ИКТ;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии с ними;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы, необходимые для совместной работы с партнёрами;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действий;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты: Предметные результаты освоения программы описаны в пояснительных записках модульных учебных курсов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый учебный модуль

Ожидаемые результаты освоения модульного курса:

будут знать:

- историю родного края;
- основные понятия и термины топографии и туризма;
- топографические знаки.

будут уметь:

- разбираться в туристском снаряжении;
- уметь «читать» карту;
- иметь навыки гигиены и безопасности в походе.

Учебный план модульного курса:

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2		беседа
2.	Физическая подготовка туриста	18	2	16	
3.	Туристские возможности нашего края. История и природа родного края.	4	2	2	практическая работа
4.	Туристское снаряжение.	4	2	2	игры-соревнования
5.	Туристские узлы.	12		12	соревнования
6.	Топография и ориентирование.	8	2	6	практическая работа, топографическая викторина
7.	Подготовка похода.	4	2	2	беседа
8.	Техника безопасности. Экстремальные ситуации в походе.	2	2		практическая работа
9.	Туристский бивак.	4	2	2	практическая работа
10.	Гигиена туриста. Доврачебная помощь.	4	2	2	практическая работа
11.	Проведение похода.	6		6	поход
12.	Туристские слёты и соревнования	2	1	1	практическая работа
13.	Итоговое занятие.	2	2		тестирование

Итого:	72	22	50	
---------------	-----------	-----------	-----------	--

Содержание обучения:

1. Введение.

Теория: рассказ о работе кружка, его традициях и методах работы. О туризме как средстве активного отдыха и о истории родного края. Знакомство.

Метод: беседа.

Оборудование: Фотографии, карты.

2. Физическая подготовка туриста.

Теория: основные физические качества, необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Практика: общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы. Врачебный контроль.

3. Туристские возможности края. История и природа родного края.

Теория: географическое описание родного края. Наиболее интересные природные и исторические достопримечательности. Возможности их посещения. Климат, флора и фауна, рельеф, реки и озёра. История края. Населённые пункты и памятники истории. Краеведческая работа в походе.

Метод: лекция. Оборудование: карты края, фотографии, иллюстрации.

Практика: ведение путевых записей: личный и групповой дневники, описание пути движения. Сбор экспонатов по истории края.

Метод: беседы, практические занятия. Оборудование: карты, фотографии, дневники походов.

4. Туристское снаряжение.

Теория: групповое, личное и специальное снаряжение. Типы рюкзаков, спальных мешков, палаток, преимущества и недостатки каждого типа. Главные требования к предметам снаряжения: лёгкость, прочность, удобство в пользовании. Перечень основного личного и группового снаряжения.

Практика: устройство палатки, тренировка по её установке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Разжигание костра. Укладка рюкзаков.

Метод: беседа, игры – соревнования по укладке рюкзаков и разбивке палатки.

Оборудование: групповое туристское снаряжение: палатка, рюкзак, спальники и т.д.

5. Туристские узлы.

Практика: применение узлов, их виды и назначение. Основные виды узлов.

Метод: игровой, соревновательный.

6. Топография и ориентирование.

Теория: знакомство с топографическими знаками и картами. Масштаб, виды масштаба. Работа с компасом. Ориентирование по горизонту, азимут. Ориентирование по местным предметам.

Практика: измерение расстояний по карте. Измерение направлений (азимутов) по карте. Транспортир. Зарисовка топографических знаков. Чтение карты по квадратам и направлениям. Ориентирование карты по компасу, определение азимута на заданный предмет. Определение расстояния до недоступного предмета.

Метод: практические работы, топографические викторины. Оборудование: топографические карты районов области, транспортир, линейка, компас.

7. Подготовка похода.

Теория: правила проведения походов. Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута. Спортивное и краеведческое содержание похода. Виды естественных препятствий и способы их преодоления. Нормы переходов. Движение по ровной и пересечённой местности, Преодоление болот, движение по склонам разной крутизны.

Практика: подбор и ремонт снаряжения. Оформление походной документации. Расчёт питания и смета похода.

Метод: беседы с элементами практики. Оборудование: Карты и литература о предполагаемом районе похода. Бланки походных документов.

8. Техника безопасности. Экстремальные ситуации в походе.

Теория: меры предосторожности на маршруте. Поведение в лесу, на воде, во время грозы, в населённых пунктах. Действия в случае потери ориентировки. Международные знаки «Земля – воздух». Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Практика: приёмы транспортировки пострадавшего. Оказание первой медицинской помощи и наложение перевязки при несложном ранении.

Форма: беседы. Оборудование: системы самостраховки, бумага и карандаш.

9. Туристский бивак.

Теория: привал и бивак в походе. Требования к месту привала и бивака. Планировка. Охрана природы. Противопожарные меры.

Практика: типы костров и их применение. Заготовка топлива. Сушка одежды и обуви.

Метод: Беседы с моделированием ситуаций, практика. Оборудование: Схемы костров, инструкции по охране природы и технике безопасности.

10. Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь.

Теория: личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью. Требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Самоконтроль.

Практика: содержание аптечки и первая доврачебная помощь. Транспортировка пострадавшего.

Метод: лекции, беседы, практика. Оборудование: аптечка, медицинские справочники.

11. Проведение похода.

Практика: один однодневный поход. Подготовка к походу. Личное и групповое снаряжение. Организация туристского быта. Привалы. Питание. Ориентирование. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Отработка на практике всех полученных знаний. Осуществляется согласно плану занятий в удобное время. Группа от 6 до 12 человек.

Метод: практический. Оборудование: групповое снаряжение, карты, ремнабор, аптечка.

12. Туристские слёты и соревнования.

Теория: правила организации и проведения туристических соревнований. Положение о соревнованиях. Классификация соревнований.

Практика: разработка условий проведения соревнований.

13. Итоговое занятие.

Подведение итогов работы. Тестирование.

Второй учебный модуль

Ожидаемые результаты освоения модульного курса:

будут знать:

- технику преодоления природных препятствий с помощью специального туристического снаряжения со страховкой;
- личное и групповое туристское снаряжение. Требования к туристскому снаряжению туриста;
- устройство компаса, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет;

будут уметь:

- разбираться в туристском снаряжении;
- свободно вязать 15 – 18 узлов;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- обращаться с компасом;
- подготовить личное снаряжение к походу с учетом сезона, условий похода;
- организовать бивак, установить палатку в различных условиях;
- хранить кухонные и костровые принадлежности, оборудовать место для приема пищи, мытья и хранения посуды;

- определять масштаб карты по ее номенклатуре; определять номенклатуру соседних листов карты; определять масштаб карты по линейному значению широтной минуты. Определять географические и прямоугольные координаты точек на топографической карте. Знать условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы, изображение рельефа на топографических;
- ориентироваться по местным предметам. Определять стороны горизонта и приблизительных азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Учебный план модульного курса:

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Ориентирование.	2	1	1	мини-соревнование
2	Медицинская подготовка.	3	1	2	практическая работа
3	Вязка узлов.	3		3	практическая работа
4	Тактика и техника туризма.	3	1	2	практическая работа
5	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	1	1	практическая работа
6	Приемы транспортировки пострадавшего.	3	1	2	практическая работа
7	Физическая подготовка туриста	11	1	10	практическая работа
8	География и природа Иркутской области и Усольского района.	5	4	1	практическая работа
9	Памятники истории и культуры Иркутской области и Усольского района.	5	4	1	практическая работа
10	Знаменитые земляки.	5	4	1	практическая работа
11	История населённых пунктов Иркутской области и Усольского района.	5	4	1	практическая работа
12	Картография. Топография.	7	1	6	практическая работа
13	Ориентирование.	2		2	практическая работа
14	Техника пешего туризма.	5	1	4	практическая работа
15	Экстремальные ситуации.	1	1		практическая работа
16	Привалы и ночлеги в экстремальных ситуациях.	1		1	практическая работа
17	Проведение походов: Один однодневный	9	1	8	поход
Всего:		72	26	46	

Содержание программы:

1. Ориентирование.

Теория: Виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, отметка. Определение крутизны склона. Работа с компасом и картой.

Практика: Азимуты. Виды ориентирования: по маркированной трассе, по азимуту, по карте и компасу.

Метод: лекция. Практические занятия по картам. Мини – соревнования по видам ориентирования. Оборудование: карты, компас.

2. Медицинская подготовка.

Теория: питьевой режим в походе. Обеззараживание воды. Первая помощь при ожогах, обморожении, головных болях, кровотечении, простуде, солнечном и тепловом ударе, отравлении, укусах насекомых и змей, мозолях, переломах и т. д.

Практика: Меры предупреждения травм. Транспортировка пострадавшего. Остановка кровотечений. Искусственное дыхание. Спасение утонувшего.

Метод: беседы и практические занятия. Оборудование: аптечка, кровоостанавливающий жгут, шины и др.

3. Вязка узлов.

Практика: Применение узлов, их виды и назначение. Основные виды узлов.

Метод: игровой, соревновательный.

4. Тактика и техника пешеходного туризма.

Теория: понятие о тактике и технике туризма. Причины аварийности в походе. Виды и нормы нагрузок. Темп движения. Планирование нитки маршрута и составление плана – графика маршрута. Учёт непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни. Контрольные сроки. Запасные варианты маршрута.

Практика: Практические занятия по составлению маршрута похода и графика движения на маршруте. Преодоление препятствий.

Метод: беседы, практические занятия. Оборудование: карты, карандаши, линейки.

5. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория: Требования к месту бивака: жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров; безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренняя солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практика: Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

Метод: беседы, практические занятия.

6. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория: Имобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов.

Практика: Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок.

Метод: лекции, беседы, практика.

7. Физическая подготовка туриста.

Теория: основные физические качества, необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота). Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Практика: общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы. Врачебный контроль.

8. География и природа Иркутской области и Усольского района.

Теория: Географическое положение, границы, рельеф. Полезные ископаемые. Климат. Реки и озёра, растительный и животный мир. Природные комплексы.

Практика: Работа с картой. Составление карты-мозаики районов области. Цель: Зрительное запоминание расположения каждого из районов Смоленской области, крупнейших рек и озёр.

Метод: беседы и групповые практические занятия, с элементами игры.

Оборудование: карта Смоленской области, карта-мозаика, бумага, карандаши.

9. Памятники истории и культуры Иркутской области и Усольского района.

Теория: Памятники природы. Архитектурные сооружения. Исторические и памятные места.

Практика: Исторические памятники на территории нашего района. Выявление и составление описания какого-либо из объектов, имеющих историческую или культурную ценность.

Метод: беседы, практические занятия. Оборудование: карта Смоленской области, бумага, карандаши, фотоаппарат.

10. Знаменитые земляки.

Теория: Исторические личности на территории Смоленской области. Уроженцы Смоленской области - Герои Советского Союза и России. Деятели культуры. Герои труда.

Практика: Встречи и записи воспоминаний наших земляков. Написание доклада о земляке.

Метод: беседы, практические занятия, индивидуальная работа. Оборудование: литература по теме, бумага, ручки.

11. История населённых пунктов Иркутской области и Усольского района.

Теория: Старейшие поселения области.

Практика: История возникновения и заселения сёл и деревень Усольского района. Сбор материалов и описание истории какого-либо из населённых пунктов района.

Метод: беседы, индивидуальная работа.

Оборудование: карта, книги и альбомы по теме, бумага, карандаши, ручки, альбомы, фотоаппарат.

12. Медицинская подготовка.

Теория: Первая помощь при ожогах, обморожении, головных болях, кровотечении, простуде, солнечном и тепловом ударе, отравлении, укусах насекомых и змей, мозолях, переломах и т.д. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспokoящих насекомых. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека. Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практика: Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Меры предупреждения травм. Остановка кровотечений. Искусственное дыхание. Спасение утонувшего. Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

Метод: лекции, беседы, практика. Оборудование: Аптечка, медицинские справочники.

12. Картография. Топография.

Практика: Измерение расстояний по карте. Измерение направлений (азимутов) по карте. Транспортир. Зарисовка топографических знаков. Чтение карты по квадратам и направлениям. Форма: индивидуальные и групповые занятия.

Оборудование: топографические карты районов области, транспортир, линейка, компас.

13. Ориентирование.

Практика: Азимуты. Виды ориентирования: по маркированной трассе, по азимуту, по карте и компасу.

Метод: лекция, практические занятия по картам, мини – соревнования по видам ориентирования. Оборудование: карты, компас.

14. Техника пешего туризма.

Теория: Основные правила безопасного преодоления различных преград.

Практика: Навесная и параллельная переправы. Страховка, самостраховка. Правила прохода через чащу, завал, болота. Спуск и подъем по склону с вертикальными и наклонными перилами, с самостраховкой и спортивным способом. Правила преодоления водных преград различными способами: вброд - со страховкой карабином за перила, вброд - «двойкой» или «тройкой». Преодоление сложных участков по навесной переправе и по параллельно натянутым перилам.

Метод: практический. Оборудование: личное снаряжение.

15. Экстремальные ситуации.

Теория: Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций. Порядок действия в случае их возникновения. Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода.

Метод: беседы и групповые практические занятия, с элементами игры.

16. Привалы и ночлеги в экстремальных ситуациях.

Теория: Холодные сидячие ночевки. Использование подручных материалов для организации бивака в экстремальной ситуации. Питание в экстремальной ситуации.

Метод: лекции, беседы, практика.

17. Проведение похода.

Практика: Отработка на практике всех полученных знаний в процессе участия в однодневном походе.

Метод: практический.

Оборудование: групповое снаряжение, карты, ремнабор, аптечка.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ И КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Цель: развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи: усвоение знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций (взаимопомощь, трудолюбие, аккуратность) через вовлечение детей в туристическую деятельность; формирование и развитие личностных отношений к этим нормам и ценностям; приобретение соответствующего социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений; формирование уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе.

Целевые ориентиры воспитания детей: ценностного отношения к региональной и местной культуре; уважения к историческому и культурному наследию народов России, памятникам героям и защитникам Отечества; культуры общения, взаимопомощи; стремления и умения применять научные знания в природной среде; личной ответственности за действия в природной среде, готовности брать на себя ответственность за достижение общих целей; настойчивости, последовательности, принципиальности; воли, упорства, дисциплинированности в туристической

деятельности; готовности к анализу и реализации своей нравственной позиции на основе российских базовых ценностей, традиционных духовно-нравственных ценностей народов России

Формы воспитания:

- Учебные занятия
- Практические занятия
- Участие в коллективных творческих проектах
- Выставки и итоговые мероприятия

Методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- метод стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании.

Условия воспитания, анализ результатов:

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур – опросов, интервью - используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы:

Календарный план составляется педагогом на каждый учебный год с учетом состава и уровня группы, содержания материала, условий учебно-воспитательного процесса. План воспитательной работы содержится в разделе «План воспитательной работы» календарно-тематического планирования к программе.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Приёмы работы:

- Практические (походы, соревнования).
- Коммуникативные (игры, беседы, дискуссии).
- Сенсорные (лекции, тренинги, просмотр фильмов).
- Комбинированные (экскурсии, практические занятия и т. д.).

Формы работы:

- Индивидуальная.
- Групповая.
- Коллективная.

Методы:

- Диагностические,
- Организационные,
- Мобилизационно-побудительные,

- Коммуникативный,
- Методы формирующего воздействия

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа по туризму реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

На занятиях оборудование: верёвки, репшнуры, индивидуальные страховочные системы (ИСС), карабины, спусковые устройства (СУ), жумары, туристические рюкзаки, палатка и др, компас, карты.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Продолжительность учебного года:

Модуль первый:

- начало учебного года – 1 сентября
- окончание учебного года – 31 мая

Модуль второй:

- начало учебного года – 1 сентября
- окончание учебного года – 31 мая

Модуль первый – 36 недель;

Модуль второй – 36 недель.

Сроки летних каникул – 1 июня - 31 августа

Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием занятий.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка образовательных результатов обучающихся по программе носит вариативный характер, состоит из входящей диагностики, текущего контроля и промежуточной аттестации. Входящая диагностика – проводится с целью установления исходного уровня знаний и умений учащихся в проведение и организации соревнований. Текущий контроль успеваемости - это систематическая проверка умений, навыков обучающихся, проводимая педагогом дополнительного образования на текущих занятиях и после изучения логически завершенной части учебного материала (темы, раздела) в соответствии с этапами педагогического контроля программы. Промежуточная аттестация - это процедура, проводимая с целью оценки уровня освоения образовательных результатов учащимися всего объема учебного предмета. Для оценки предметных результатов используется: тестирование, выполнение практических заданий, упражнений. Метапредметные результаты освоения программы оцениваются при помощи педагогического наблюдения. Для отслеживания личностных результатов освоения программы используются такие методы как педагогическое наблюдение, беседа.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагогов:

1. Смирнов Д. В. Программы дополнительного образования детей «Спортивный туризм: Туристское многоборье». - М.: Советский спорт, 2003.
2. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Ермолин А. А. Навигатор третьего тысячелетия, или как стать разведчиком. – М.: Народное образование, 2004.
4. Основы школьного туризма. Курс лекций. П.С. Фалькович.
5. Узлы: простые, забавные, сложные. Под ред. И.Н. Крайневой.
6. Поспелов Е.М. Туристу о географических названиях. - М.: Профиздат 1988.

7. Умей отдыхать и беречь природу. Крылов Г.В., Юдин В.С. – Новосибирск, 1970.
8. Спутник туриста. - М.: Физкультура и спорт, 1969.
9. Формозов А.Н. Спутник следопыта. - М., 1952.
10. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований походов. - М.: НЦЭНАС, 2003.
11. Видякин М.В. Физкультура. Внеклассные мероприятия в средней школе. – Волгоград: Учитель, 2004.
12. Шкенеv В.А. Спортивно-прикладной туризм. 8-9 кл. Программа. Разработки занятий. Рекомендации. – Волгоград: Учитель, 2009;

для обучающихся и родителей:

1. Войтов В.И. Морские робинзоны. - М.: Мысль, 1971.
2. Мурзаев Э.М. Рассказы об учёных и путешественниках. - М.: Мысль, 1979.
3. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебники 6-11 класс
4. Подшивки журналов: «Турист»; «Мир путешествий»; «Вокруг света»; «Юный натуралист»; «Уральский следопыт».