**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Управление образования администрации города Бузулука**

**МОАУ «Гимназия №1 имени Романенко Ю.В.» города Бузулука.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании ШМО  МОАУ «Гимназия №1 имени Романенко Ю.В.»  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_ от 27.08.2024г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дмитренко И.В.  27.08.2024г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор гимназии  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Власова И.А.  Приказ №01-06/190  от «27» августа 2024г. |

Рабочая программа кружка

**«Юный турист»**

2024 – 2025 учебный год

Возраст детей: 12-17

Класс- 6-11

Срок реализации: 1 год, 34 чса

Бузулук, 2024

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | | **Стр.** |
| **I.** | **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ** | | **3** |
| **1.** | **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** | | 3 |
|  | 1.1. | Направленность программы | 4 |
|  | 1.2. | Уровень освоения программы | 4 |
|  | 1.3. | Актуальность программы | 4 |
|  | 1.4. | Педагогическая целесообразность программы | 4 |
|  | 1.5. | Отличительные особенности программы | 5 |
|  | 1.6. | Адресат программы | 5 |
|  | 1.7. | Объем и сроки освоения программы | 5 |
|  | 1.8. | Формы организации образовательного процесса | 5 |
|  | 1.9. | Режим занятий | 6 |
| **2.** | **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ** | | 6 |
| **3.** | **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ** | | 7 |
|  | 3.1. | Учебный план первого года обучения | 8 |
|  | 3.4. | Содержание учебного плана первого года обучения | 11 |
| **4.** | **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** | | 15 |
| **II.** | **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ** | | 16 |
| **1.** | **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК** | | 16 |
| **2.** | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ** | | 25 |
| **3.** | **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ** | | 26 |
| **4.** | **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ** | | 26 |
| **5.** | **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ** | | 27 |
| **6.** | **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ** | | 28 |
|  | **Приложение 1.** | | 30 |

**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

* 1. **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» имеет туристско-краеведческую направленность.

Содержание программы предполагает **обучение** начальным туристским навыкам, а также развитие познавательного интереса учащихся в области краеведения.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказ Министерства Просвещения РФ № 533 от 30.09.2020 г. «О внесении изменении в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);
* Постановление «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10 "О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16" (зарегистрирован 29.03.2021 № 62900);
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
* Приказ №104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;
* Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
* Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976\_04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий»;

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

* 1. ***Уровень освоения программы***

Уровень освоения программы – базовый. Он предполагает использование форм организации материала обеспечивающий доступ к изучению простых и прикладных разделам программы (ориентирование, вело и пешеходный туризм, туристические навыки).

***1.3. Актуальность программы***

**Актуальность программы «Юный турист» определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы туристско-краеведческого направления.**

В процессе реализации программы обучающиеся получают не только широкий спектр туристических знаний, начиная с разновидностей туризма (пеший, водный). Обучение пешеходному, водному, вело туризму проходит не только в камерных условиях спортивного зала, но и осуществляются выезды за пределы города, парк им. Пушкина, лыжная база "Родничек", тур. база " Мичурино".

***1.4. Отличительные особенности программы***

**Нами были проанализированы программы туристско-краеведческой направленности: «Туризм» Гельтман А.Н., и программа «Туризм» Краснова А.Ф. отличительной особенностью данной программы является тот факт, что в рамках одного детского объединения учащиеся получают возможность приобрести общие начальные туристские навыки (туристская составляющая), пройти специализацию в пеших, водных, лыжных туристских походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая),** повысить свое образование в области краеведения (краеведческая составляющая), а также применить на практике знания по информатики и программированию, географии и истории, русского языка и литературы для создания подготовительной документации, отчетов и презентаций по изучаемому материалу.

**Введение регионального компонента в содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной программы «позволяет организовать занятия, с учетом изучения национальных традиций, особенностей истории, жизни и деятельности коренных народов Оренбуржья. Региональный компонент в дополнительном образовании способствует формированию личности обучающегося как достойного представителя региона, умелого хранителя, пользователя и создателя социокультурных ценностей и традиций народов Оренбуржья**. Невозможно отделить туризм от изучения районов проведения туристских мероприятий. Данная программа позволяет организовать занятия с учетом изучения национальных традиций, особенностей истории, жизни и деятельности коренных народов Оренбуржья. Поэтому учащиеся получают возможность одновременно повысить свое образование в области краеведения, что, несомненно, **помогает формированию гармонично развитой личности ребёнка.** Занятия по данной образовательной программе также помогут учащимся расширить свой кругозор, развить умение работать в коллективе и проявить такие личные качества, как ответственность, дисциплинированность, творческий подход к делу.

***1.5. Адресат программы***

Программа адресована обучающимся 12-17 лет. Программа разработана с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста (Приложение 1).

***1.6. Объем и сроки освоения программы***

Дополнительная образовательная программа «Основы спортивного туризма» рассчитана на один год обучения, 34 учебных часа.

***1.7. Формы организации образовательного процесса***

Основными формами организации деятельности обучающихся в рамках образовательного процесса являются: индивидуальные, групповые, фронтальные – работа в микрогруппах.

Формы проведения занятий: беседа, викторина, защита проектов, поход, соревнование, экскурсия.

В ходе практических занятий по микрогруппам отслеживается уровень результативности обучающихся. С учетом результатов диагностики, обучающиеся на первом, на втором и третьем годах обучения делятся на микрогруппы по двум уровням (1 – низкий и средний уровень, 2 – высокий уровень), что позволяет комфортно осваивать программу (инвариантную и вариативную части) каждому, в своем темпе и объеме.

Помимо этого есть еще другие преимущества занятий в микрогруппах:

– вариативный подход к программе занятий, с учетом физических особенностей обучающихся позволяет правильно распределять интенсивность их работы;

– диагностировать физическую форму;

– сбалансировано давать нагрузку и обезопасить от травм не только физических, но и психических.

***1.9. Режим занятий***

Занятия учебных групп проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа с 10-минутными перерывами каждый час.

**2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** формирование у обучающихся интереса к туристической деятельности, краеведению, изучению родного края.

**Задачи:**

***Обучающие:***

* знакомство учащихся с туристской деятельностью;
* знакомство учащихся со спортивным ориентированием;
* знакомство учащихся с предметом «Краеведение»;
* знакомство учащихся с музыкальным направлением «Бардовская песня»;
* обучение учащихся созданию и представлению материалов для публичных выступлений;
* приобретение опыта публичных выступлений.

***Развивающие:***

* физическое развитие;
* развитие творческих способностей;
* развитие внимания, сосредоточенности, выносливости;
* повышение интереса к предметам естественнонаучного цикла.

***Воспитывающие***:

* воспитание в учащихся ответственности и дисциплины;
* воспитание в учащихся самостоятельности;
* воспитание коммуникативной культуры учащихся;
* воспитание любви к малой родине, интерес к занятиям туризмом и спортом.

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**3.1. Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Раздела** | **Название раздела** | **Всего** | **Теория** | **Практика** | **Формы аттестации/контроля** |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | 0 | Лекция |
| **1.** | **Основы туризма** | **6** | **2** | **4** | Практическое занятие |
| 1.1. | Личное и общественное снаряжение в различных походах. Специальное снаряжение. Упаковка вещей и продуктов | 3 | 1 | 2 | Практическое занятие |
| 1.2. | ЧС в походе. Поведение в ЧС. Сигналы бедствия | 3 | 1 | 2 | Практическое занятие |
| **2.** | **Ориентирование** | **8** | **1** | **5** |  |
| 2.1. | Ориентирование на местности. Топография. Условные обозначения на спортивных картах | 2 | 1 | 1 | Практическое занятие |
| 2.2. | Работа с картой и компасом. | 2 | 1 | 1 | Практическое занятие |
| 2.3. | Ориентирование без компаса и карты | 1 | 0 | 1 | Практическое занятие |
| 2.4. | Участие в этапах городского ориентирования | 3 | 0 | 3 | Соревнования |
| **3.** | **Медицина** | **4** | **2** | **2** |  |
| 3.1. | Состав походной аптечки. Назначение компонентов | 1 | 1 | 0 | Практическое занятие |
| 3.2. | Раны. Виды кровотечений. Способы их остановки. Травмы. Первая медицинская помощь. | 1 | 1 | 0 | Практическое занятие |
| 3.3. | Виды повязок. Способы иммобилизации. | 1 | 0 | 1 | Практическое занятие |
| 3.4. | Утопления. Первая помощь утопающему. | 1 | 0 | 1 | Практическое занятие |
| **4.** | **Туристские навыки** | **10** | **4** | **6** |  |
| 4.1. | Охрана природы. | 1 | 1 | 0 | Практическое занятие |
| 4.2. | Организация лагеря. Распределение обязанностей в группе. Дежурство. | 2 | 1 | 1 | Практическое занятие |
| 4.3. | Питание в походе. Снаряжение для организации питания. Начальные сведения о составлении раскладки. Обязанности завхоза. | 2 | 1 | 1 | Практическое занятие |
| 4.4. | Основы работы с веревками. Основные узлы, применяемые в туристской деятельности. | 5 | 1 | 4 | Практическое занятие |
| **5.** | **Туризм и краеведение** | **6** | **2** | **4** |  |
| 5.1. | Специальное снаряжение. | 1 | 1 | 0 | Практическое занятие |
| 5.2. | Техника безопасности. Индивидуальное спасательное снаряжение. | 1 | 1 | 0 | Практическое занятие |
| 5.3. | Техника туризма. | 1 | 0 | 1 | Практическое занятие |
| 5.4. | Технические характеристики снаряжения. | 1 | 0 | 1 | Практическое занятие |
| 5.5. | Ремонтный набор. Состав, назначение компонентов. | 1 | 0 | 1 | Практическое занятие |
| 5.6. | Тактика туризма. | 1 | 0 | 1 | Практическое занятие |
|  | **Всего за год** | **34** | **11** | **23** |  |

**3.2. Содержание учебного плана**

**Тема 1**. **Вводное занятие (1 часа).**

Теория. Цели и задачи обучения. Требования к учащимся. Техника безопасности на занятиях. Требования к учащимся. Техника безопасности на занятиях и в походах. Практика.

**Раздел 1. Основы туризма.(6 часов)**

**Тема 1.** **Личное и общественное снаряжение в различных походах. Специальное снаряжение. Упаковка вещей и продуктов (3 часа).**

**Теория:** Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжения для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Перечень личного снаряжения, требования к снаряжению, типы рюкзаков, спальных мешков, правила размещения предметов в рюкзаке, одежда и обувь для летних и зимних походов, снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовят личное снаряжение в походах.

**Практика:** укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

**Тема 2. ЧС в походе. Поведение в ЧС. Сигналы бедствия (3 часа)**

**Теория:** Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Причины чрезвычайных ситуаций в походах. Дисциплина. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

**Практика:** Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

**раздел 2. Ориентирование.( 8 часов)**

**Тема 1. Ориентирование на местности. Топография. Условные обозначения на спортивных картах. (2 часа)**

Теория: Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, специализация. Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, его отличие от топографической карты. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Азимутальный тренировочный треугольник.

**Практика:** работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнение на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

**Тема 2. Работа с картой и компасом. (2 часа)**

**Теория:** Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

**Практика:** Ориентирование карты по компасу. Упражнения: определение азимута на заданный предмет и нахождение ориентиров по заданному азимуту. Движение по азимуту. Прохождение азимутальных отрезков. Способы измерения расстояний на местности и на карте.

**Тема 3.** **Ориентирование без компаса и карты ( 1 час)**

**Теория:** Глазомерный способ измерения расстояния. Измерение расстояния по времени движения. Движение по легенде. Ориентирование по горизонту. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Азимутальный тренировочный треугольник.

**Практика:** Измерение своего среднего шага, Построения графика перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнение на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

**Тема 4.** **Участие в этапах городского ориентирования (3 часа).**

**Теория:** Задачи туристских слетов и соревнований. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Виды туристских соревнований и особенности их поведения. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований. Задачи туристских слетов и соревнований. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Виды туристских соревнований и особенности их поведения. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

**Практика:** Участие в туристическом слете муниципального уровня.

**Раздел 3. Медицина. (4 часа)**

**Тема 1.** **Состав походной аптечки. Назначение компонентов. (1 час).**

**Теория:** Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, мази. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

**Практика:** Формирование походной медицинской аптечки.

**Тема 2.** **Раны. Виды кровотечений. Способы их остановки. Травмы. Первая медицинская помощь. (1 час).**

**Теория:** Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Раны. Виды кровотечений. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран.

**Практика:** Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

**Тема 3.** **Виды повязок. Транспортировка пострадавшего. Способы иммобилизации. (1 час).**

**Теория:** Виды повязок. Транспортировка пострадавшего. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках - плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

**Практика:** Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

**Тема 4.** **Утопления. Первая помощь утопающему (1 час).**

Теория: Утопления. Первая помощь утопающему. Искусственная вентиляция легких. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, утопление. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях, ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.

**Практика:** Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Работа на манекене «Максим». Освоение способов бинтования ран, наложения жгута.

**Раздел 4. Туристские навыки (10 часов)**

**Тема 1.** Охрана природы. (1 час).

**Теория:** Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Правили сбора и хранение реликтовых и др. материалов. Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, спортивные выступления.

**Практика:** Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений, сбор гербариев, материалов для школьных музеев.

**Тема 2. Организация лагеря. Распределение обязанностей в группе. Дежурство (2 часа).**

**Теория**: Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении.

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

**Практика:** Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

**Тема 3.** **Питание в походе. Снаряжение для организации питания. Начальные сведения о составлении раскладки. Обязанности завхоза. (2 часа).**

**Теория:** Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания 2 –3 – дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

**Практика:** Составление меню и списка продуктов для 1 – 3 – дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**Тема 4. Основы работы с веревками. Основные узлы, применяемые в туристской деятельности (5 часов).**

**Теория:** Узлы.Простые сложные, с одного конца, с двух концов.Особенности вязания. Особенности применения. Самосброс.

**Практика:** Практическая отработка умения вязать узлы.

**Раздел 5. Туризм и краеведение.**

**Тема 1.** **Специальное снаряжение. (1 час).**

**Теория:** Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток. Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Снаряжение для краеведческой работы.

**Практика:** Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление. Усовершенствование и ремонт снаряжения.

**Тема 2.** **Техника безопасности. Индивидуальное спасательное снаряжение. (1час).**

**Теория:** Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

**Практика:** Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

**Тема 3.** **Техника туризма (1час).**

**Теория:** Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

**Практика:** Отработка техники движения и преодоления препятствий.

**Тема 4.** **Технические характеристики снаряжения. (1час).**

**Теория:** Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Снаряжение для краеведческой работы.

**Практика:** Подгонка снаряжения.

**Тема 5.** **Ремонтный набор. Состав, назначение компонентов. (1час).**

**Теория:** Состав ремнабора. Как хранить и транспортировать ремнабор.

**Практика:** составление ремнабора. Назначение каждого элемента ремнабора.

**Тема 6.** **Тактика туризма (1час).**

**Теория:** Понятие о тактике в туристском походе. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневники. Заброска продуктов и переноска «челноком».Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их определения. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Разведка маршрута и, при необходимости, маркировка.

**Практика:** Отработка различных тактик поведения в походе.

**II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**Календарный учебный график.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Число** | **Формы организации занятия** | **Количество часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Формы подведения итогов** |
| **Раздел 1. Основы туризма** | | | | | | | |
| 1 |  |  | Беседа. | 1 | Цели и задачи обучения. Вводное занятие. | Учебный кабинет | Тестирование /чат-беседа, онлайн-тестирование |
| 2 |  |  | Лекция, беседа. | 1 | Личное и общественное снаряжение в различных походах. Специальное снаряжение. Упаковка вещей и продуктов | Учебный кабинет | Тестирование /в чат-беседа, онлайн-тестирование |
| 3 |  |  | Семинар, поход. | 1 | Личное и общественное снаряжение в различных походах. Специальное снаряжение. Упаковка вещей и продуктов | Спортивный зал/парк, спортивная площадка | Тестирование / чат-беседа, онлайн-тестирование |
| 4 |  |  | Семинар, поход. | 1 | Личное и общественное снаряжение в различных походах. Специальное снаряжение. Упаковка вещей и продуктов | Спортивный зал/парк, спортивная площадка | Тестирование /чат-беседа, онлайн-тестирование |
| 5 |  |  | Семинар, поход. | 1 | ЧС в походе. Поведение в ЧС. Сигналы бедствия | Спортивный зал/парк, спортивная площадка | Тестирование /чат-беседа, онлайн-тестирование |
| 6 |  |  | Семинар, поход. | 1 | ЧС в походе. Поведение в ЧС. Сигналы бедствия | Спортивный зал/парк, спортивная площадка | Зачет. Тестирование /видеоотчет, чат-беседа, онлайн-тестирование |
| **Раздел 2. Ориентирование** | | | | | | | |
| 7 |  |  | Лекция, беседа. | 1 | Ориентирование на местности. Топография. Условные обозначения на спортивных картах | Учебный кабинет | Контрольное задание/ видеопрезентация |
| 8 |  |  | Тренинг, поход. | 1 | Работа с картой и компасом. | На открытой местности | Контрольное задание/ видеопрезентация |
| 9 |  |  | Практическая работа | 1 | Работа с картой и компасом. | На открытой местности | Контрольное задание, тестирование/ реферат или видеопрезентация |
| 10 |  |  | Беседа. | 1 | Ориентирование без компаса и карты | На открытой местности | Контрольное задание/ видеопрезентация |
| 11 |  |  | Практическая деятельность | 1 | Участие в этапах городского ориентирования | На открытой местности | Контрольное задание/ видеопрезентация |
| 12 |  |  | Практическая деятельность | 1 | Участие в этапах городского ориентирования | На открытой местности | Контрольное задание/ видеопрезентация |
| 13 |  |  | Практическая деятельность | 1 | Участие в этапах городского ориентирования | На открытой местности | Контрольное задание, тестирование/ реферат или видеопрезентация |
| 14 |  |  | Практическая деятельность | 1 | Участие в этапах городского ориентирования | На открытой местности | Контрольное задание/ видеопрезентация |
| **Раздел 3. Медицина** | | | | | | | |
| 15 |  |  | Лекция с демонстрацией. | 1 | Состав походной аптечки. Назначение компонентов. | Учебный кабинет | Опрос/ чат-опрос |
| 16 |  |  | Лекция, практическая работа. | 1 | Раны. Виды кровотечений. Способы их остановки. Травмы.  Первая медицинская помощь. | Учебный кабинет | Практическая работа/ видеопрезентация |
| 17 |  |  | Лекция, практическая работа. | 1 | Виды повязок. Способы иммобилизации. | Учебный кабинет | Практическая работа/ видеопрезентация |
| 18 |  |  | Лекция с демонстрацией. | 1 | Утопления. Первая помощь утопающему. | Учебный кабинет | Опрос/ чат-опрос |
| **Раздел 4. Туристские навыки** | | | | | | | |
| 19 |  |  | Беседа | 1 | Охрана природы. | Учебный кабинет | Контрольное задание/видеоотчет |
| 20 |  |  | Беседа | 1 | Организация лагеря. Распределение обязанностей в группе. Дежурство. | Учебный кабинет | Контрольное задание/видеоотчет |
| 21 |  |  | Беседа. | 1 | Организация лагеря. Распределение обязанностей в группе. Дежурство. | Учебный кабинет | Контрольное задание/видеоотчет |
| 22 |  |  | Практическое занятие | 1 | Питание в походе. Снаряжение для организации питания. Начальные сведения о составлении раскладки. Обязанности завхоза. | Учебный кабинет | Контрольное задание/видеоотчет |
| 23 |  |  | Практическое занятие | 1 | Питание в походе. Снаряжение для организации питания. Начальные сведения о составлении раскладки. Обязанности завхоза. | Учебный кабинет | Контрольное задание/видеоотчет |
| 24 |  |  | Практическое занятие | 1 | Основы работы с веревками. Основные узлы, применяемые в туристской деятельности. | Учебный кабинет | Контрольное задание/видеоотчет |
| 25 |  |  | Практическое занятие | 1 | Основы работы с веревками. Основные узлы, применяемые в туристской деятельности. | Спортивный зал | Контрольное задание/видеоотчет |
| 26 |  |  | Практическое занятие | 1 | Основы работы с веревками. Основные узлы, применяемые в туристской деятельности. | Спортивный зал | Контрольное задание/видеоотчет |
| 27 |  |  | Практическое занятие | 1 | Основы работы с веревками. Основные узлы, применяемые в туристской деятельности. | Спортивный зал | Контрольное задание/видеоотчет |
| 28 |  |  | Практическое занятие | 1 | Основы работы с веревками. Основные узлы, применяемые в туристской деятельности. | Спортивный зал | Контрольное задание/видеоотчет |
| **Раздел 5. Туризм и краеведение** | | | | | | | |
| 29 |  |  | Семинар. | 1 | Специальное снаряжение для туризма. Техника безопасности. Индивидуальное спасательное снаряжение. | Спортивный зал | Опрос/ чат-опрос |
| 30 |  |  | Практическое занятие | 1 | Технические характеристики снаряжения. | Спортивный зал | Практическая работа/ видеопрезентация |
| 31 |  |  | Практическое занятие | 1 | Технические характеристики снаряжения. Ремонтный набор. Состав, назначение компонентов. | Спортивный зал | Доклад/  видеодоклад |
| 32 |  |  | Беседа, доклады. | 1 | Оренбургская область, климат, рельеф. Тактика туризма | Учебный кабинет | Опрос/ чат-опрос |
| 33 |  |  | Практическое занятие. Беседа. | 1 | Итоговое занятие.  Знакомство с маршрутом летнего похода. Изучение истории, географии, биологии места. Технические характеристики маршрута. | Учебный кабинет | Опрос/ чат-опрос |
| 34 |  |  | Практическое занятие. Беседа | 1 | Итоговое занятие. | Учебный кабинет | Зачет/видеоотчет |

**2. Условия реализации программы**

***Материально-техническое обеспечение***

Результат реализации программы «Юный турист» во многом зависит от подготовки помещения, материально-технического оснащения и учебного оборудования.

Для эффективности образовательного процесса необходимы:

I. Техническое оборудование:

1. Рюкзаки
2. Спальные мешки
3. Компаса
4. Карабины страховочные
5. Лыжи с креплениями и палками
6. Ледоруб
7. Рукавицы брезентовые
8. Спасательные жилеты
9. Системы страховочные
10. Палатки
11. Тенты
12. Котлы для приготовления пищи
13. Топоры
14. Пилы
15. Тросик, крючья для подвески посуды
16. Карты для ориентирования
17. Медицинская аптечка
18. Ремонтный набор
19. Веревка oсновная (30-40 м) – 10 шт.
20. Веревка вспомогательная (30-40 м) – 3 шт.
21. Кошки альпинистские
22. Горелки газовые - 4 шт.
23. Печка походная с чехлом
24. Шатер зимний
25. Гитара
26. Волейбольный мяч
27. Бадминтон
28. Приборы для наблюдений (термометр, анемометр, снегомер и т.п.)
29. Определители (растений, минералов и т. п.)

II. Информационное обеспечение:

1. Интернет источники

III. Дидактический материал

1. Карты,

2. Маршруты,

3. Коллекция фотографий, журналы, книги.

***Кадровое обеспечение***

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, инструктором детско-юношеского туризма.

**3. Формы аттестации/контроля**

**Формой контроля** выполнения образовательных задач служат занятия - зачёты в конце каждой темы и участие в выездах, походах и соревнованиях.

**Подведением итогов** реализации дополнительной образовательной программы является летний тренировочный поход (от 3 степени до 2 категории сложности в зависимости от года обучения и климатических условий) или краеведческая экспедиция. После похода – разбор прошедшего похода и представление собранных материалов в виде презентаций.

При реализации программыиспользуется несколько видов контроля:

– входной – по трём показателям (низкий, средний, высокий уровни). Собеседование в начале года для определения уровня развития обучающихся;

– текущий – во время занятий используются тесты, практические задания.

– итоговый – в конце учебного года определение индивидуального уровня обучающегося (контрольное занятие, поход, соревнования).

Основными формами подведения итогов по программе является участие обучающихся в соревнованиях городского, регионального, российского уровня, в степенных походах.

**Оценочные материалы**

При реализации программы используется несколько видов диагностики:

Входной контроль проводится в форме опроса.

Текущий контроль проводится после изучения каждой темы, каждого раздела программы; предусматривает различные диагностические процедуры по усвоению программного материала и личностного развития учащихся: (тестирование, проверочное занятие, викторина, анализ творческих работ, наблюдение за коллективной работой по выполнению защите проектов, наблюдение за динамикой становления личностных качеств учащихся.

Промежуточная аттестация по дополнительной общеобразовательной программе проводится в форме участия в походе выходного дня.

Итоговая аттестация по завершении обучения проходит в форме участия в одно-трехдневном походе.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Стандартная программа тестирования для всех видов спорта включает:

1. Бег 30 м. со старта;

2. Непрерывный бег в течение 5 мин;

3. Челночный бег 3 х 10 м.;

4. Прыжок в длину с места;

5. Прыжок вверх с места;

6. Подтягивание из виса на руках.

Организация и проведение тестирования.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнение для всех учащихся. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования.

1. Бег 30 м с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых спортсмены не мешают друг другу.
2. Непрерывный бег 5 мин, м. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега на 5 мин.
3. Челночный бег 3 х 10 м, с. Тест проводят в спортивном зале начало, и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный кубик (5 см3). Спортсмен становиться за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии, бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.
4. Прыжок в длину с места – выполняют толчком двух ног от линии. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.
5. Подтягивание в висе на перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

**5. Методические материалы**

Подготовка и участие в соревнованиях.

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной сватках.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером.

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

Зачетные требования.

По общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения ( контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке:

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявление волевых качеств.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

**6. Список литературы**

**Список литературы для педагога**

1. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
2. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженых дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 1989 г.,440 с.
3. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 г.
4. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
5. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г., 121 с.
6. Курилова В. И. Туризм. Учебное пособие для педагогических институтов. М.: Просвещение, 1988 г, 222 с.
7. Линчевский Э. Э. Психилогический климат туристской группы. М.: Физкультура и спорт, 1981 г, 111 с.
8. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. Сборник ГОУ «Балтийский Берег», Санкт-Петербург. СПб.: ИД «Петрополис», 2007 г.
9. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. Ведомственная инструкция. М.: ЦДЮТ МО РФ, 1995 г.
10. Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с
11. Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
12. Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург. : У-Фактория, 2002 г., 606 с.
13. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М.: Физкультура и спорт, 1983 г, 143 с.

**Список литературы для учащихся**

1. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
2. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженых дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 1989 г.,440 с.
3. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
4. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г, 121 с.
5. Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с.
6. Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
7. Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург. : У-Фактория, 2002 г., 606 с.
8. Попчиковский В. Ю. и др. Туристские спортивные маршруты. М.: Профиздат, 1989 г
9. Штюрмер Ю. А. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985 г.