

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРНО-МЕТАЛЛУРГИЧЕСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Принята
Педагогическим советом
(протокол от 27.06.2023 №6)



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Туризм и краеведение»

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:
Мустафин А. М.

г. Нижний Тагил
2023 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.	8
1.3. Содержание программы.	10
1.4. Планируемые результаты.....	22
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	25
2.1. Календарный учебный график.....	25
2.2. Условия реализации программы	26
2.3. Формы аттестации и контроля.....	31
2.4. Методическое обеспечение.....	32
Раздел 3. Список литературы.....	33

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Туризм и краеведение» разработана с учетом требований, следующих нормативно - правовых документов:

Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации (№ 273 от 29.12.2012)

Прогноз долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030 года

Федеральная целевая программа развития образования на 2016 - 2020 годы» (от 29 декабря 2014 г. № 2765-р)

Стратегия инновационного развития РФ на период до 2020 г. (утв. распоряжением Правительства РФ от 8 декабря 2011 г. № 2227-р)

Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 ноября 2014г. № 2403-р)

Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» (утверждена приказом Президента РФ 04 февраля 2010 г. №271)

Концепция российской национальной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ 3 апреля 2012 г. № Пр-82)

Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. № 597 "О мероприятиях по реализации государственной социальной политики"

Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 - 2017 г. (1.06.2012 г.№761)

Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020 гг. (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 22 ноября 2012 г. №2148-Р)

Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях РФ (23 мая 2013 года)

Федеральные государственные образовательные стандарты

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. N 1008)

Стратегия государственной национальной политики РФ на период до 2025 г. (от 19.12.2012 г.№ 1666)

Концепция развития дополнительного образования детей (от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)

Концепция государственной семейной политики в России на период до 2025 г. (от 25.08.2014 г. № 1618-р)

Основы государственной культурной политики (Указ Президента РФ от 24.12.2014 г. № 808)

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (от 29.05.2015 г. № 996-р)

Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2016-2020 г.» (от 30.12.2015 № 1493)

Актуальность программы обусловлена тем, что туризм во всех его видах и формах является эффективным средством воспитания и развития здорового и закаленного человека, имеющего активную жизненную позицию. Известно, что для детского и особенно подросткового возраста свойственно стремление к новизне, необычности, к приключениям и романтике. Туризм расширяет кругозор, обогащает духовную жизнь человека, является средством познания красоты природы. Туризм - деятельность, в которой проявляются определенные качества личности, таких, как: дисциплинированность, настойчивость, терпимость, аккуратность, ответственность в принятии решений. Поэтому он становится условием формирования эмоционально-волевой регуляции, необходимой для саморазвития. Также велика роль туризма в воспитании гражданина, патриота. В свою очередь, через краеведческое просвещение происходит формирование духовной составляющей здоровья школьников, воспитание любви к своей малой Родине. В любом туристическом походе вырабатывается умение преодолевать трудности, когда только усилия всей группы дают результат. Так дети учатся коллективизму и взаимопомощи. Таким образом, регулярное занятие туризмом вырабатывает у школьника сознательную дисциплину, трудолюбие, настойчивость.

В туристских походах знания, приобретенные на уроках географии, биологии, математики, физики и других науках, приобретают совершенно новое и неформальное звучание. В походе любая деятельность сближает людей. Контакты, которые устанавливаются между взрослым и ребятами в походе, гораздо глубже и душевнее, чем в школе. Они способствуют настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что потом переносится и в школу.

Отличительные особенности программы:

Содержание программы разработано с учетом местных, региональных условий и особенностей. Программа отличается от других аналогичных программ тем, что предлагает самые разнообразные виды деятельности в течение годового цикла обучения: лекции, беседы, игровые программы и тренинги, работу с туристической документацией, экскурсии в музеи, посещение

исторических мест, тренировочные походы, и походы выходного дня, экскурсии по родному краю и степенные походы по родному краю, изучение достопримечательностей малой родины, где идет постоянное освоение и закрепление туристических навыков, что в свою очередь дополняет знания детей по различным туристско-краеведческим темам.

Необходимо отметить, что практические занятия ведутся на протяжении всего периода реализации Программы в виде занятий на местности и в помещении, а также могут отрабатываться комплексно в 1 - 3 дневных учебно-тренировочных походах, а также во время проведения туристских мероприятий, экскурсий. В каникулярный период практические навыки отрабатываются в многодневных походах, экспедициях, на туристических соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Адресат программы: Программа адресована обучающимся в возрасте 11 – 17 лет,

Обучающиеся принимаются в объединение без специального отбора, по заявлению родителей (законных представителей), не имеющих медицинских противопоказаний, а также имеющие разные стартовые способности.

Состав группы разновозрастной, количество обучающихся в группе – до 15 человек.

Режим занятий: Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (34 учебных недель). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием обучающихся. Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно - тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Программа объединений (кружков, секций) рассчитана на учащихся 1–11 классов и предусматривают приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении; необходимых знаний, умений и навыков, которые позволяют им участвовать в походах, в школьных туристических соревнованиях, а наиболее подготовленным для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Младший инструктор туризма», участвовать в областных туристических соревнованиях.

Объём программы – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы.

Продолжительность 1 года обучения – 68 часов, Экскурсии, походы, соревнования – вне сетки часов.

В образовательной программе распределение учебной нагрузки в течение учебного года может быть представлено следующим образом:

1-й год обучения – 2 часа в неделю x 34 недели = 68 часов;

Один академический час занятия в группе равен 60 минутам астрономического времени. После каждого часа занятий устанавливается

перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха учащихся и проветривания помещений.

Формы освоения:

- групповая и индивидуально-групповая, занятия включают теоретическую подготовку и практическую часть - походы, экскурсии, краеведческие мероприятия, отработка практических навыков вне аудитории. Теоретическая подготовка представляет собой лекции, беседы или семинарские занятия, которые проводятся руководителем кружка в помещении школы или в местах проведения экскурсий. Теоретическая подготовка дает представление об истории, целях и задачах деятельности объединения, знакомит с историей своего образовательного учреждения и населенного пункта, историческими, культурными и природными особенностями своего региона или места путешествия; дает основы необходимой туристской подготовки, способов выживания в дикой природе, первой медицинской помощи и самопомощи. Занятия строятся таким образом, чтобы была возможность применения технологии группового и коллективного взаимодействия. Это позволяет уже на теоретическом этапе формировать взаимоотношения в группе.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: формирование и развитие у обучающихся комплекса естественнонаучных знаний и туристических компетенций, средствами познавательного туризма и краеведения.

Задачи программы:

Образовательные:

1. формировать практические умения и навыки туристской деятельности;
2. обучать планировать свою работу, корректировать и оценивать свой труд, применять на практике знания, умения, полученные в клубе;
3. обучать правильно использовать термины, формулировать определения, понятия, используемые в туризме, краеведческой работе, археологии;
4. обучать правильно использовать термины, используемые в туризме, краеведческой работе, археологии; формулировать определения, понятия;
5. формировать представление о туризме как способе познания окружающего мира;
6. обучать правилам автономного пребывания в условиях природной среды;
7. обучать способам, правилам и приемам оказания первой помощи пострадавшим от опасных факторов в чрезвычайных ситуациях.
8. Поддерживать мотивацию к учебной деятельности, сознательный творческий уровень усвоения других школьных дисциплин

Развивающие:

1. Развивать физическую активность, укреплять здоровье;
2. Развивать инициативность и индивидуальные способности;
3. Прививать интерес к занятиям туризмом и краеведением как активной познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;
4. Развивать логическое мышление и творческие способности;
5. Развивать умения осуществлять поиск, анализ и преобразование необходимой информации.
6. Развивать художественный вкус, стремление к развитию интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческого потенциала

Воспитательные:

1. Воспитывать трудолюбие, внимательность, самостоятельность, чувство ответственности;
2. Воспитывать патриотизм и любовь к своему Отечеству;

3. Способствовать воспитанию активной гражданской позиции обучающихся;
4. Воспитывать гордость за «малую родину» и страну на примерах выдающихся земляков;
5. Изучать культуру, историю, экономику, природу родного края как одного из субъектов России;
6. Формировать самостоятельность и настойчивость в достижении поставленной цели.
7. Приобщать обучающихся к ценностям и традициям российского самодельного туризма

1.3. Содержание программы.
1.3.1. Учебно-тематический план – 1 год обучения

№ п/ п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1. Основы туристской подготовки					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-	
1.2	Воспитательная роль туризма	1	1	-	
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2	
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	5	1	4	
1.5	Подготовка к походу, путешествию	4	1	3	
1.6	Питание в туристском походе	3	1	2	
1.7	Туристские должности в группе	2	1	1	
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	4	1	3	
1.9	Техника безопасности при проведении занятий и туристских походов,	2	-	2	
1.10	Подведение итогов туристского похода	2	-	2	
1.11	Туристские слеты и соревнования	6	-	6	
2. Топография и ориентирование					
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	
2.2.	Условные знаки карт	2	1	1	
2.3	Ориентирование по горизонту. Азимут.	2	1	1	
2.4.	Компас. Работа с компасом	2	1	1	
2.5.	Измерение расстояний	2	1	1	
2.6.	Способы ориентирования	2	1	1	

2.7.	Ориентирование по местным предметам Действия в случае потери ориентировки	2	1	1	
3. Краеведение					
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	4	1	3	
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	5	1	4	
3.3.	Изучение района путешествия	4	1	3	
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	-	3	
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
4.2	Походная медицинская аптечка	1	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной	4	1	3	
	Экскурсии, походы, соревнования	вне сетки часов			
	ИТОГО:	68	18	45	

1.3.2. Содержание программы

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Теоретические занятия

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения. Конкурс проектов «Моя малая Родина»

1.2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.

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 снаряжения в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение и 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. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Назначение купания в походе и Правила купания.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.5. Подготовка к походу, путешествию.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1 - 3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1 - 3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

Организации питания в однодневном походе с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1 - 3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7. Туристские должности в группе.

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 по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

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

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. 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.

Практические занятия

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

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

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. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.10. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

1.11. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, региона в качестве участников. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

2. Топография и ориентирование

2.1 Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки карт

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих и его использование. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы воды.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений").

Определение азимута, его отличие от простого угла. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас. Работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Современный спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений («треугольники», «бабочки»).

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Шагомер.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.6. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте

(привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование Солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края.

Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. "Путешествия" по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3. Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала 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. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2. Походная медицинская аптечка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

1.4. Планируемые результаты.

Обучающиеся будут знать	Обучающиеся будут уметь
<p>основные понятия краеведения и туризма; основные этапы истории поселка, города, района; природные особенности своего края, особенности животного и растительного мира; правила поведения в общественных местах; правила поведения туристов; основы безопасности в природной среде; нормы личной и общественной гигиены; экологические требования; питьевой режим.</p> <p>основы теории туризма при совершении путешествий малой и средней длительности; технику преодоления естественных препятствий; способы ориентирования на местности; правила поведения в природе; порядок и правила оказания первой медицинской помощи</p>	<p>находить и использовать дополнительную информацию о родном крае; работать с историческими документами; самостоятельно или в группе собирать краеведческий материал для творческой работы; оформлять материалы, создавать экспозиции; проводить поисково-исследовательскую работу; укладывать туристический рюкзак; оказывать первую доврачебную помощь; ориентироваться на местности; пользоваться групповым снаряжением, ухаживать за ним. подбирать личное и групповое снаряжение; составлять меню и подбирать необходимый оптимальный набор продуктов; организовывать привалы и ночлеги; разбивать туристический бивак; укладывать рюкзак; разрабатывать простейшие маршруты выходного дня; самостоятельно выбирать тему краеведческого задания для похода; распределять обязанности в группе; организовывать свою жизнь на основе безопасности жизнедеятельности; переносить известные ему знания и навыки, варианты решения, приемы общения в условия новой ситуации, трансформируя их в соответствии со спецификой ее конкретных условий</p>

Формируемые компетенции и личностные качества:

- уважение к историческому наследию своего края, его истории, культуре;
- любовь к людям, стремление к добрым поступкам, чистым помыслам и чувствам;
- ответственное отношение к окружающей среде;
- доброжелательное отношение к окружающим, нравственные и эстетические чувства;
- общительность;
- устойчивость внимания, наблюдательность;
- умение работать в группе;
- умение радоваться своим успехам и успехам товарищей.

Универсальные учебные действия:

Регулятивные УУД:

- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;
- стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.

Коммуникативные УУД:

- ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

Познавательные УУД:

- ставить и формулировать проблемы;
- строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера;
- узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов;

- запись, фиксация информации об окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ, заполнение предложенных схем с опорой на прочитанный текст;
- установление причинно-следственных связей.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

№ п\п	Содержание деятельности	Примерное кол-во учебных недель	Примерная дата начала и окончания учебных периодов
1 модуль			
1.1	Набор детей в объединение	2	с 1 по 15 сентября
1.2	Реализация рабочей программы модулей (1-3 год обучения)	34	с 16 сентября по 30 декабря с 9 января по 25 мая
1.3.	Осенние каникулы Реализация программы в полевых условиях: тренировочные и зачетные походы, соревнования	1	с 3 по 10 ноября
1.4	Новогодние каникулы Реализация программы в частично полевых условиях: посещение музеев, других городов в составе организованных групп	1	с 1 по 8 января
1.5.	Весенние каникулы Реализация программы в полевых условиях: тренировочные и зачетные походы, соревнования	1	с 25 марта по 31 марта
1.6	Летние каникулы. Реализация программы в полевых условиях: тренировочные и зачетные походы, соревнования	6	с 1 июня по 31 августа
	Итого:	45	

Примечание: конкретное количество учебных дней и учебных недель, точные даты начала и окончания учебных периодов указывается в рабочей программе на учебный год.

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия

Учебный кабинет	Кабинет, площадь кабинета: 30,0 м ²	Кол-во (шт.)	Оснащение средствами обучения (%)
Мебель и оборудование	стол ученический	15	100
	стул ученический	30	100
	стол письменный	1	100
	столик для принтера	1	100
	шкаф для материалов	6	100
Технические средства	ПЭВМ;	1	100
	медиа проектор,	1	70
	интерактивная доска	1	40
Информационное обеспечение	фотоальбомы; отчеты об экспедициях; и похода	комплект	100
	Топографические карты мелкого, среднего и крупного масштаба /комплект/	комплект	100

Учебные фильмы	Ориентирование в лесу.	1	100
	Описание и анализ геологического обнажения	1	
	Построение профиля склона речной долины.	1	
	Подготовка и описание почвенного разреза.	1	
	Оценка жизненного состояния леса по сосне.	1	
	Комплексные исследования на ландшафтном профиле.	1	
	Глазомерная съёмка местности. Картографирование лесных фитоценозов.	1	
Видеофильм «Туристский поход» (Ч. 1. Ориентирование на местности по карте и компасу. Пешеходные походы)	1	100	
Видеофильм «Туристский поход» (Ч. 2. Лыжные походы.	1	100	
Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях. Организация соревнований по ориентированию на местности)	1	100	
Видеофильм «Туризм» (Ч. 1. Организация туризма. Подготовка к путешествию. Привалы и питание)	1	100	
Видеофильм «Туризм» (Ч. 3. Пешеходный туризм)	1	100	

Туристическое и экспедиционное оборудование	Стол складной*	4	50	
	Стул складной*	10	50	
	Коврик - каремат	40	100	
	Мешок спальный	50	100	
	Палатка 3-х местная*	12	100	
	Тент от осадков	4	100	
	Каска альпинистская	45	50	
	Пила двуручная	6	100	
	Топор	6	100	
	Фонарь налобный	40	50	
	Таганок	4	50	
	Шатер летний	3	50	
	Печь походная	4	10	
	Катамаран /4-х местный.	6	100	
	Лопата малая	6	50	
	Альпеншток	40	50	
	Лопата лавинная	2	50	
	Герметичный рюкзак*	6	50	
	Байдарка /2х местная.	6	50	
	Шагомер	2	100	
	Радиостанция /портативная	2	100	
	Геологический молоток	1	50	
	Кольшки для палаток	Комплект	50	
	Стойки для палаток	Комплект	50	
	Веревка основная (40 м)	2 т.	50	
	Веревка основная (30 м)	1 т.	50	
	Веревка вспомогательная (60 м)	2 т.	50	
	Репшнуры (длина 2-3 м, диаметр 6-8 мм)	Комплект	50	
	Петли пруссика (веревка 6 мм)	Комплект	50	
	Система страховочная	Комплект	50	
	Карабин туристский	Комплект	50	
	Компас жидкостный для ориентирования	Комплект	20	
	Курвиметр	2 т.	20	
	Планшеты для зимнего ориентирования	Комплект	20	
	Призмы для ориентирования на местности	Комплект	20	
	Компостеры для отметки прохождения КП	Комплект	20	
	Секундомер электронный	2 т.	20	
	Аптечка медицинская в упаковке	1	100	
	Тент хозяйственный	1 т.	50	

	Клеенка кухонная	2 т.	50	
	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Комплект	50	
	Ремонтный набор в упаковке	Комплект	100	
	Рулетка 15-20 м	1 т.	100	
	Лента мерная	1	100	
	Термометр наружный	2 т.	100	
	Термометр водный	2 т.	100	
	Планшет для глазомерной съемки местности	4 т.	100	
	Дальномер простейший	4 т.	50	

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения для каждого обучающегося

1. Рюкзак для туристских прогулок, походов (20,40,60,80,100 л).
2. Спальный мешок.
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная (шиповка).
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1-1,5 л).
7. Головной убор.
8. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
9. Спортивный тренировочный костюм.
10. Свитер шерстяной.
11. Брюки ветрозащитные.
12. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
13. Блокнот и ручка.
14. Мазь (спрей) от кровососущих насекомых.
15. Варежки (для лыжных походов).
16. Коврик туристский.
17. Лыжи с креплениями и ботинками.
18. Лыжные палки.
19. Лыжная шапочка.
20. Перчатки рабочие.
21. Носки шерстяные.
22. Сидушка походная.

2.3. Формы аттестации и контроля

Аттестация и контроль направлен на выявление эффективности обучения по предложенной программе, позволяет выявить и обсудить результаты обучения, внести необходимые изменения в учебный процесс. В свою очередь, проводимый контроль позволяет обучающимся, их родителям, и педагогу увидеть результаты своего труда.

Оценка образовательных результатов, учащихся по программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений детей и подростков способствуют росту их самооценки и познавательных интересов, а также позволяют диагностировать мотивацию достижений личности.

Входная диагностика	
Показатели	Инструментарий
Уровень сформированности туристических компетенций	Анкета «туристические компетенции»
Соответствие уровня знаний программным требованиям;	Тест-отчет
Текущая диагностика	
Посещаемость объединения;	журнал посещаемости
Соответствие уровня теоретических знаний и практических умений, обучающихся программным требованиям;	дневник наблюдений педагога
Соответствие результатов практической деятельности программным требованиям;	дневник наблюдений педагога
Итоговая диагностика	
Уровень сформированности туристических компетенций	Анкета «туристические компетенции»
Участи в творческих конкурсах	грамота, диплом, благодарственное письмо, свидетельство (сертификат) участника
Участие в слетах и соревнованиях	грамота, диплом, свидетельство (сертификат) участника
Уровень достижения личностных результатов, образовательная и	портфолио

2.4. Методическое обеспечение

Методы обучения

При реализации программы используются следующие методы:

- наглядные: просмотр фильмов, слайдов, презентаций; использование и создание картин, рисунков, плакатов, фотографий; таблиц, схем, чертежей, графиков; экскурсии; наблюдения; целевые прогулки;
- словесные: лекция, объяснение, рассказ, чтение, беседа, диалог, консультация, беседы с элементами диалога, обобщающий диалог, ответы на вопросы педагога, ответы на вопросы обучающихся, сообщение дополнительного материала; рассматривание и описание наглядного материала, рассказы и комментарии, рассказы обучающихся по схемам, иллюстрациям, моделирование выступлений, представление докладов, участие в обсуждении и дискуссиях, проведение праздников и тематических вечеров;
- практические: проведение опытов, лабораторные занятия, эксперименты, опытническая работа на учебно-опытном участке, творческие задания, организация конкурсов и викторин; проведение экскурсий различной направленности, проведение походов и исследовательских экспедиций;
- методы наблюдения: запись наблюдений, зарисовка, запись звуков, голосов, сигналов, фото -, видеосъемка, проведение замеров;
- методы проблемного обучения: эвристические беседы: постановка проблемных вопросов; объяснение основных понятий, определений, терминов; создание проблемных ситуаций: постановка проблемного вопроса; самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы обучающимися: поиск и отбор аргументов, фактов, доказательств;
- игровые методы: дидактические, развивающие, познавательные, подвижные, народные, компьютерные игры, игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения; игра-конкурс, игра-путешествие, ролевая игра, деловая игра;

Раздел 3. Список литературы

1. Афанасьев А.А. Врачующий посох Рифея: Культурно-исторические очерки. – Екатеринбург: «Сократ» – 2001г.
2. Мурзина Т.М. Мир родного Урала. – Екатеринбург, – 2005г.
3. Традиции военно-патриотического воспитания // Завуч. – 2000. - 7.
4. Ляшенко Е.А. Школа юного краеведа. Материалы к занятиям. - Волгоград: Учитель, – 2007.
5. Из истории Свердловской обл. Сборник документов и материалов 1917-1975г. – Свердловск; Средне-Урал. Кн. Изд-во, – 1982г.
6. Борисов Н.С. Методика историко-краеведческой работы в школе, под ред. Н.С. Борисова. М., – 2007 г.
7. Программа для внешкольных учреждений и школ. Туризм и краеведение. М.: Просвещение, – 1982. – с. 110
8. Топчиковский В. Организация и проведение туристских походов. М.: Просвещение, 1987. – с.230
9. Обеспечение безопасности в туристских походах Челябинской области СЮТур, Челябинск, – 1983 г.
10. Если в походах случилась беда. Екатеринбург. Областной центр медицинской профилактики. – 1993. – с.160
11. Питание в туристском путешествии. ЧелГорСЮТур, Челябинск, – 1993 г.
12. В. Тыкулов. Спортивное ориентирование. М., Просвещение, – 1990 г.
13. Прохождение туристических этапов (Руководство для судей и участников соревнований). ГорЦДЮТур. Златоуст, – 1994 г.
14. Условия проведения туристических соревнований школьников. ЦДЮО. Троицк, – 1993 г.
15. Ляшенко Е.А. Школа юного краеведа. Материалы к занятиям. - Волгоград: Учитель, – 2007.
16. Декларация прав ребенка принятая Генеральной Ассамблеей ООН 20/XI – 1959г., 1060/XI; 1979/II – E; Юнеско, – 1996г.
17. Дополнения в закон РФ «Об образовании» от 30/I – 1996г. // Учительская газета, – 1996г. №5.
18. ФЗ «Об образовании в РФ» №-273-ФЗ.
19. Закс А.Б. ТЭП-основа творческого успеха: Методические указания к составлению тематико-экспозиционного плана // Советский музей, – 1981. №1.

20. Зорина Л.И. История Уральского общества любителей естествознания. 1870-1929. // Из истории науки и культуры. Свердловской области. Краеведческий музей.
21. Из истории Свердловской обл. Сборник документов и материалов 1917-1975г. – Свердловск; Средне-Урал. Кн. Изд-во, – 1982г.
22. Изучение и научное описание памятников материальной культуры. – М.; – 1972г.
23. Козлов А.Г. Творцы науки и техники на Урале. – Свердловск; Сред. Уральск. Кн. Изд-во, – 1981г.
24. Методика историко-краеведческой работы в школе, под ред. Н.С. Борисова. М., – 2007 г
25. Музеи и выставки. Путеводитель по музеям и выставкам Свердловской обл. – Свердловск: Средне-Урал. Кн. Изд-во, – 1981г.
26. Никитин А.М. Сделай музей своими руками. Методические рекомендации. – Ленинград, – 2000.
27. Памятники материальной и духовной культуры в музейных коллекциях. Программа музейного всеобуча для детей дошкольного и школьного возраста. – Екатеринбург, – 1996г.