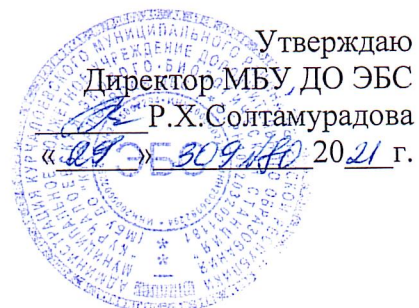


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Курчалоевская эколого – биологическая станция»**

Рекомендована
Экспертным советом
Протокол № 1
«10» 09 2021 г.



Принята
на заседании
педагогического совета
«30» 08 20 21 г.
Протокол № 2

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Юный турист»
Направленность: туристско - краеведческая
Уровень программы: стартовый**

Возраст обучающихся: 11 – 14 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Газиев Кери Мухадиевич
ПДО МБУ ДО ЭБС

г. Курчалой, 2021 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Нормативная правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих современному законодательству)¹.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".

1.2. Направленность: *туристско - краеведческая*, в соответствии с Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1.3. Уровень освоения программы – *стартовый*, в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) министерства образования и науки РФ (письмо от 18 ноября 2015 г. № 09-3242).

1.4. Актуальность. Одним из направлений Единой Концепции духовно-нравственного воспитания и развития подрастающего поколения Чеченской Республики является формирование ценностной сферы развития личности обучающегося, в том числе через принятие и включение его в особые формы культурно-исторической, социальной и духовной жизни родного села (города, поселка), а также через направления сохранения и укрепления здоровья детей.

1.5. Отличительные особенности: Настоящая дополнительная общеобразовательная

¹ Документ не признан утратившим силу.

программа «Юный турист» составлена на основании программ вошедших в сборник типовых программ для системы дополнительного образования детей (Москва – 2004г., ЦДЮТиК, Константинов Ю.С.). Отличие заключается в том, что данная программа ориентирована на местный материал, рассчитана на реализацию с использованием электронных образовательных ресурсов.

1.6. Цель и задачи программы.

Цель программы - сохранение и укрепление здоровья обучающихся, улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность.

Задачи:

Образовательные:

- обучить основам жизнедеятельности в полевых условиях, оптимальному поведению в природе, работе с туристским снаряжением;
- обучить ориентированию на местности и по карте;
- обучить основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;
- формировать систему знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы.

Развивающие:

- помочь ребёнку развиваться через социально-активное взаимодействие с людьми путём участия в соревнованиях по туристской технике и участию в походах, экскурсиях;
- создать условия для развития мотивации личности к активной жизненной позиции.
- укрепить здоровье и физическую выносливость, тренировать внимательность, поисковую активность и любознательность;
- создать условия для реализации индивидуальных способностей обучающихся.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию мировоззрения и развитию навыков грамотного поведения в природе;
- содействовать гармоничному развитию личности, совершенствованию духовных и физических потребностей;
- воспитать экологически грамотную, физически здоровую, нравственную личность, любящую и знающую свой край;
- выработать организационные качества, умение вести себя в коллективе.

1.7. Категория обучающихся: Программа рассчитана на детей 10 – 14 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей). На стартовом уровне принимаются все обучающиеся, не имеющие специальных знаний и навыков.

1.8.Сроки реализации и объем программы: Срок реализации программы – 1 год. Объем программы – 144 часа.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий:

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия. Практические занятия планируются разноплановыми. Занятия проводятся по 2 часа, 2 раза в неделю. Продолжительность занятий – 45 минут, перерыв 10 минут.

Учебно-тренировочные и зачетные походы, спортивные соревнования включены в сетку часов. При проведении местных экскурсий (в пределах своего населенного пункта) количество часов может быть до 4-х часов; при проведении экскурсии с выездом (за пределы своего населенного пункта) - от 4 до 6 часов. На однодневный поход и однодневные спортивные соревнования отводится до 8 часов. Учебно-тренировочная работа в туристском объединении проводится на основе годового плана и графика, составленного с учетом местных условий.

Основные виды деятельности:

- теоретические занятия-лекции;
 - практические занятия (подача нового материала, закрепление теории, самостоятельные работы, комплексы физических упражнений и др.);
 - учебно-тренировочные семинары, походы выходного дня, степенные походы
 - соединение теории с практикой;
 - экскурсии, участие в туристских соревнованиях.
- Формы проведения занятий применяются фронтальные, групповые и индивидуальные.

1.10. Планируемые результаты освоения программы:

Предметные:

В результате освоения программы обучающиеся:

будут знать:

- что такое туризм, чем и для чего занимается турист, виды туризма;
- требования техники безопасности в походе;
- общие подходы к организации и проведению походов;
- правила движения в походе, меры безопасности;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- правила приготовления пищи;
- виды биваков, правила его обустройства;
- виды костров и их применение;
- условные знаки и масштабы карты;
- природные особенности родного края.

будут уметь:

- применять полученные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- выполнять общие обязанности участника похода;
- собрать рюкзак с личным снаряжением в поход;
- разбить лагерь в походе;
- разжечь костер;
- подобрать питание для похода;

- передвигаться по карте с отмеченным на ней маршрутом движения;
- ориентироваться по горизонту и местным предметам.
- собрать аптечку в поход.

Метапредметные:

будут уметь:

- осуществлять поиск информации с использованием специальной литературы и других источников;
- оценивать правильность и контролировать выполнение установки палатки, вязки узлов, чтения карты по знакам, использование компаса;
- развивать умение самостоятельно организовывать информационное пространство.

Личностные:

Результаты развития деятельности:

У обучающихся будут сформированы:

- принятие принципов здорового образа жизни;
- стремление к позитивному общению друг с другом;
- умение работать в команде;

Результаты воспитания:

у обучающихся будут сформированы:

- такие качества: дисциплинированность и активность, взаимопомощь, взаимовыручка;
- любовь к малой Родине, Отечеству, и его истории.
- бережное и грамотное отношение к природе, памятникам истории и культуры.

Раздел 2.Содержание программы.

2.1.Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Все го	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Знакомство с объединением. Беседа о спорте и туризме.	16	4	12	Входной: опрос, беседа
1.1.	Тема 1.1. Виды туризма, особенности пешеходного туризма. Туризм как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания.	2	2		Текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
1.2.	Тема 1.2. Туристические возможности своего населенного пункта и его окрестностей.	2	2		Текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в

					работе
1.3.	Тема 1.3. Заполнение анкет (туристских паспортов) членов объединения. Краеведение и экология. Изучение истории своей республики, своего населенного пункта: основные сведения о природных условиях Чеченской Республики: рельеф, климат, реки и озера, растительность и животный мир, почвы, заповедники и заказники.	4		4	Текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
1.4.	Тема 1.4. Сведения об истории своего населенного пункта: возникновение и развитие. Охрана природы. Закон об охране природы. Роль туристов в охране природы.	4		4	Текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
1.5.	Тема 1.5. Приметы о природе, их значение, правдивость прогнозов по приметам. Природный кодекс туриста. Законы общения с природой, принцип «не навреди», необходимость сохранения природы.	4		4	Текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
2.	Раздел 2. Топографическая подготовка и ориентирование	52	10	42	
2.1.	Тема 2.1. Понятие топографической карты, ее значение для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.	10	10		Текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
2.2.	Тема 2.2. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Условные знаки. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры.	6		6	Текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе

	Ориентирование по горизонту, азимут. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю., З. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.				
2.3.	Тема 2.3. Компас, работа с компасом. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. 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. 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.	6		6	Текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
2.4.	Тема 2.4. Измерение расстояний. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы.	6		6	Текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
2.5.	Тема 2.5. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на	6		6	Текущий: наблюдение за выполнением

	картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба. Способы ориентирования. Ориентирование с помощью карты в походе. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.				приемов и методов в работе
2.6.	Тема 2.6. Разработка маршрута туристского похода по топографической карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Суточное движение Солнца по небосводу. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение.	6		6	Текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
2.7.	Тема 2.7. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. 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.	6		6	Текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
2.8.	Тема 2.8. Экскурсии.	6		6	Текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
3.	Раздел 3. Начальная туристская подготовка	52	12	40	
3.1.	Тема 3.1. Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и	12	12		Текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в

	экскурсий с учащимися. Кодекс Туриста. Определение цели и района похода. Спортивное и краеведческое содержание похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, штурмана, завхоза, завпита. Дисциплина в походе. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Личное и групповое снаряжение. Подбор и подготовка группового, личного и специального снаряжения туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету. Укладка рюкзака. Типичные ошибки при укладке рюкзака. Туристская палатка, виды палаток. Устройство, правила установки и снятия, уход и хранение палатки.				работе
3.2.	Тема 3.2. Правильная укладка рюкзаков. Установка палатки в обычных условиях и на скорость. Игры и упражнения, направленные на закрепление данной темы. Основные узлы, применяемые в туризме. Основные типы узлов. Назначение узлов. Способы вязки простых узлов (проводник, восьмёрка, прямой, встречный, схватывающий). Вязка узлов на время. Питание в туристском походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды. Расчет продуктов питания для одно-двух-трех дневного похода. Составление	8		8	Текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе

	меню.				
3.3.	Тема 3.3. Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Графики дежурств на биваке. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала. Отработка приемов развертывания и свертывания бивака. Разведение костров разных типов. Простейшие соревнования.	8		8	Текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
3.4.	Тема 3.4. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Строй, темп, режим, интервал построения цепочки; их изменение в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса и рук при пешем передвижении. Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности. Движение по лесу, через кустарники и завалы. Движение по заболоченной местности. Движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различным почвенно-растительным покровом. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Страховка и самостраховка. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах,	10		10	Текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе

	во время грозы, в населенных пунктах, на коротких привалах. Обязанности направляющего и замыкающего. Нормы переходов. Режим ходового дня и режим на дневке. Отработка приемов и способов преодоления различных естественных препятствий: подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам.				
3.5.	Тема 3.5. Движение через густой подлесок, по заболоченной местности. Переправы по бревнам, кладям, камням, броды. Страховка и самостраховка. Игры и упражнения, направленные на закрепление изученного материала. Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения. Оформление значков и разрядов. Чистка, ремонт и сдача снаряжения. Обсуждение похода в группе. Оформление туристского уголка, летописи туробъединения, фотогазеты. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспорта туриста), награждение участников. Правила соревнований. Виды и характер соревнований. Возрастные группы. Допуск к соревнованию. Обязанности участников соревнований. Разрядные требования.	8		8	Текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
3.6.	Экскурсии.	6		6	Текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
4.	Раздел 4. Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь.	12	2	10	
4.1.	Тема 4.1. Личная гигиена туриста. Требования к одежде, обуви,	2	2		Текущий: наблюдение за

	головному убору. Уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к спальному мешку и посуде туриста. Основы первой медицинской помощи.				выполнением приемов и методов в работе
4.2.	Тема 4.2. Аптечка, ее состав, замена лекарств, подбор аптечки в зависимости от уровня и продолжительности похода.	4		4	Текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
4.3.	Тема 4.3. Выявление причин и устранение простых недугов: головная боль, боли в желудке, кашель, применение природных средств. Клещи, меры профилактики и безопасности.	4		4	Текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
4.4.	Тема 4.4. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.	2		2	Текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
5.	Раздел 5. Физическая подготовка туриста	12	4	8	
5.1.	Тема 5.1. Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Значение всесторонней физической подготовки. Общие основы спортивной тренировки. Закаливание, комплекс утренней зарядки. Маршевая подготовка. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности.	2	2		Текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
5.2.	Тема 5.2. Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты.	4		4	Текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
5.3.	Тема 5.3. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на	4		4	Текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в

	расслабления. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы.				работе
5.4.	Тема 5.4. Итоговое занятие: аттестация, тестирование.	2		2	Итоговый: тест.
	Итого:	144	32	112	

2.2.Содержание учебного плана.

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Знакомство с объединением. (16 часов).

Теория: Беседа о спорте и туризме. Виды туризма, особенности пешеходного туризма. Туризм как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания. Туристические возможности своего населенного пункта и его окрестностей.

Практика: Заполнение анкет (туристских паспортов) членов объединения. Краеведение и экология. Изучение истории своей республики, своего населенного пункта: основные сведения о природных условиях Чеченской Республики: рельеф, климат, реки и озера, растительность и животный мир, почвы, заповедники и заказники. Сведения об истории своего населенного пункта: возникновение и развитие. Охрана природы. Закон об охране природы. Роль туристов в охране природы. Приметы о природе, их значение, правдивость прогнозов по приметам. Природный кодекс туриста. Законы общения с природой, принцип «не навреди», необходимость сохранения природы.

Тема 2.Топографическая подготовка и ориентирование. (52 часов).

Теория: Понятие топографической карты, ее значение для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Условные знаки. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры. Ориентирование по горизонту, азимут. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю., З. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Компас, работа с компасом. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. 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. 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.

Измерение расстояний. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. Измерение своего среднего шага (пары

шагов), построение 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. Способы ориентирования. Ориентирование с помощью карты в походе. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Разработка маршрута туристского похода по топографической карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Суточное движение Солнца по небосводу. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. 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. Экскурсии.

Тема 3. Начальная туристская подготовка. (52 часов).

Теория: Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. Кодекс Туриста.

Определение цели и района похода. Спортивное и краеведческое содержание похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, штурмана, завхоза, завпита. Дисциплина в походе. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Личное и групповое снаряжение. Подбор и подготовка группового, личного и специального снаряжения туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету. Укладка рюкзака. Типичные ошибки при укладке рюкзака. Туристская палатка, виды палаток. Устройство, правила установки и снятия, уход и хранение палатки.

Практика: Правильная укладка рюкзаков. Установка палатки в обычных условиях и на скорость. Игры и упражнения, направленные на закрепление данной темы. Основные узлы, применяемые в туризме. Основные типы узлов. Назначение узлов. Способы вязки простых узлов (проводник, восьмёрка, прямой, встречный, схватывающий). Вязка узлов на время. Питание в туристском походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды. Расчет продуктов питания для одно-двух-трех дневного похода. Составление меню. Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Графики дежурств на биваке. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала. Отработка приемов развертывания и свертывания бивака. Разведение костров разных типов. Простейшие соревнования. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Строй, темп, режим, интервал построения цепочки; их изменение в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса и рук при пешем передвижении. Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности. Движение по лесу, через кустарники и завалы. Движение по заболоченной местности. Движение по дорогам, по тропам и без троп.

Движение по склонам различной крутизны и с различным почвенно-растительным покровом.

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

Нормы переходов. Режим ходового дня и режим на дневке. Отработка приемов и способов преодоления различных естественных препятствий: подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам. Движение через густой подлесок, по заболоченной местности. Переправы по бревнам, кладям, камням, броды. Страховка и самостраховка. Игры и упражнения, направленные на закрепление изученного материала.

Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения. Оформление значков и разрядов. Чистка, ремонт и сдача снаряжения. Обсуждение похода в группе. Оформление туристского уголка, летописи туробъединения, фотогазеты. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспорта туриста), награждение участников. Правила соревнований. Виды и характер соревнований. Возрастные группы. Допуск к соревнованию. Обязанности участников соревнований. Разрядные требования. Экскурсии.

Тема 4. Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь. (12 часов).

Теория: Личная гигиена туриста. Требования к одежде, обуви, головному убору. Уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к спальному мешку и посуде туриста. Основы первой медицинской помощи.

Практика: Аптечка, ее состав, замена лекарств, подбор аптечки в зависимости от уровня и продолжительности похода. Выявление причин и устранение простых недугов: головная боль, боли в желудке, кашель, применение природных средств. Клещи, меры профилактики и безопасности. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.

Тема 5. Физическая подготовка туриста. (12 часов).

Теория: Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Значение всесторонней физической подготовки. Общие основы спортивной тренировки. Закаливание, комплекс утренней зарядки. Маршевая подготовка. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности.

Практика: Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабления. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы. Итоговое занятие: аттестация.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Виды и формы контроля, фиксация результатов:

- входной: проверка знаний проводится в начале года (устный опрос, беседа);
- текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе; отслеживание активности обучающихся в выполнении ими работ;
- промежуточный: тестирование (проводится после первого полугодия).
- итоговый: тестирование, соревнования (проводится по завершении обучения по программе).

Методы отслеживания результатов обучения и воспитания:

методы:

- открытое педагогическое наблюдение;
- оценка продуктов творческой деятельности детей.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы.

1.	учебный кабинет	1
2.	Столы	15
3.	стулья	15
4.	ноутбук с выходом в интернет	1
5.	доска классная	1

Территория, подходящая для проведения тренировок и соревнований.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования с средне профессиональным образованием «Туризм», соответствующим Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», имеет переподготовку «Педагог дополнительного образования детей».

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Название учебной темы	Форма занятия	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Теория. Беседа, опрос.	Презентация, слайды, печатные издания	Словесный, наглядный, репродуктивный
Тема 2. Топографическая подготовка и ориентирование.	Теория. Практика. Лекция, исследование. Экскурсия.	Дидактическое пособие - шаблоны карт, практикумы-задания	Словесный, наглядный, репродуктивный
Тема 3. Начальная туристская подготовка.	Теория. Практика. Лекция, исследование. Экскурсия.	Дидактическое пособие - шаблоны карт, практикумы-задания	Словесный, наглядный, репродуктивный
Тема 4. Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь.	Теория. Практика. Лекция, исследование. Экскурсия.	Дидактическое пособие - шаблоны карт, практикумы-задания.	Словесный, наглядный, репродуктивный
Тема 5. Физическая подготовка туриста	практикум	Интернет – ресурсы для подготовки экскурсий, журналы и другие печатные издания	Словесный, наглядный, репродуктивный

Список литературы

для обучающихся и родителей:

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
2. Большой энциклопедический словарь. - М., 2007.
3. Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М., 2002.
4. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 2008.
5. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2004.
6. Лях В.И. Физическая культура: Учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / В. И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. — М., 2006—2007.
7. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. - М., 2007.
8. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С. В.Петров, В.Г.Бубнов. - М., 2000.
9. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. Для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ.ред. А.Т.Смирнова. - 6-е изд. - М., 2006.
9. Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.
10. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 2009.

для педагога:

- 1) Озеров А.Г. Методические рекомендации по организации исследовательской обучающихся “Подготовка исследовательских работ учащихся по краеведению” (работа, приложение, презентация)http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm
- 2) Смирнова Л.Л. Дидактические материалы (электронное пособие) “Готовимся к турслету”http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm
- 3) Егорова Л.А. “Юные активисты школьных музеев” (учебные деловые игры)http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm
- 4) “Костры, их типы. Правила разведения костров” (ЭОР)
- 5) Ориентирование на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.)http://revolution.allbest.ru/sport/00153421_0.html
- 6) Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании”http://tourlib.net/books_tourism/aleshyn.htm
- 7) Статья “Как правильно пользоваться компасом при спортивном ориентировании”<http://www.karabin.su/kak-polzovatsya-kompasom/>
- 8) Презентация “Ориентирование на местности”<http://present.griban.ru/file/21-orientirovanie-na-mestnosti.html>
- 9) Ганопольский В.И., Безносовых Е.Я. и др. “Основы техники пешеходного и горного туризма”http://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky07.htm
- 10) Методическая разработка туристического слетаhttp://geoo.ucoz.kz/load/metodicheskaja_razrabotka_turisticheskogo_sleta/21-1-0-

- 11) Туригroteка (практические рекомендации для организации викторин, игр, КВН, разнообразные игровые программы, спортивно-туристические конкурсы) <http://bank.59209.edusite.ru/p50aa1.html>
- 12) Основы туризма <http://bank.59209.edusite.ru/p50aa1.html>
- 13) Правила безопасности поведения на воде -ЭОР
- 14) Детская мультимедийная энциклопедия "Опасности в природе"
<http://www.spas-extreme.ru/el.php?SID=146>
- 15) ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. http://belvirtclub.narod.ru/det_tur/instr_01.htm
- 16) ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий. <http://my-edu.ru/cat/vneklassnaja-rabota/instruktsiya-po-organizacii-i-provedeniju-turistskih-pohodov-jekspedicii-i-j>
- 17) Организация исследовательской деятельности внеурочное время <http://www.tiuu.ru/content/pages/46.htm>
- 18) Презентации по краеведению - <http://prezentacia.ucoz.ru/load/kraevedenie/27-1-2>
- 19) «МЁРТВЫЕ ГОРОДА» - <http://goroda-prizraki.narod.ru/goroda.html>
- 20) Видео Россия - <http://gorodarossii.blogspot.com/>.