

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«Школа № 1222 имени Маршала Советского Союза И.Х. Баграмяна»

109052, г. Москва,
ул. Нижегородская, д. 64
ул. Нижегородская, д. 67

тел./факс: (495) 678-03-03
тел.: (495) 678-00-30
e-mail: 1222@edu.mos.ru
web-сайт: www.sch1222uv.mskobr.ru

Образовательная программа
на 2019-2020 уч. год

1	ФИО учителя	<u>Селиверстова С.Б.</u>
2	Основная должность	Учитель физической культуры
3	Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа
4	Предмет	«ОСНОВЫ ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ (ПРОЕКТ «ПУТЬ ГЕРОЯ»»
5	Количество часов в неделю	<u>2 часа</u>
6	Класс	8-11 класс
7	Тарификационная принадлежность (часы)	• <u>ДО</u>
8	Методическое обеспечение (Автор учебника, год издания)	Авторы: М.Я Виленский. Физическая культура .– М.: Просвещение

Утверждено 30.05.19

Тарификационная комиссия:

Пузанова Н.Д. – председатель
директор школы

Мальнева З.М.

Питарева А.В.



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«Школа № 1222 имени Маршала Советского Союза И.Х. Баграмяна»

109052, г. Москва,
ул. Нижегородская, д. 64
ул. Нижегородская, д. 67

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 10 от 29.04. 2019 г.



тел./факс: (495) 678-03-03
тел.: (495) 678-00-30
e-mail: 1222@edu.mos.ru
web-сайт: www.sch1222uv.mskobr.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Пузанова Н.Д.
2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОСНОВЫ ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ (ПРОЕКТ «ПУТЬ ГЕРОЯ»))»**

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень программы: **вводный или ознакомительный**

Возраст учащихся: **13-18 лет**

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель

Селиверстова Светлана Борисовна

Учитель физической культуры

Москва, 2019

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность и уровень программы.

Модифицированная модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Основы туризма и краеведения (проект «Путь Героя»))» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Департамента образования и науки города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 учебном году» (с изменениями), Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования»», и может быть реализована педагогами дополнительного образования в образовательных организациях.

Программа «Основы туризма и краеведения (проект «Путь Героя»))» разработана на основе образовательной программы «Пеше-лыжный туризм» Ю.С. Константинова и В.М. Рыжкова.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность.

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы туризма и краеведения (проект «Путь Героя»))» - это интегрированный курс, включающий содержание ряда дисциплин (географии, истории, экологии, физического воспитания, основ безопасной жизнедеятельности), а также специальных курсов и предметов (топографии, топонимики). Программа знакомит обучающихся с разнообразием направлений и форм туризма, одновременно с этим развивая исследовательские качества учеников, а также способствует формированию исследовательского и творческого интереса в истории Великой Отечественной войны.

Новизна данной программы заключается в интеграции туристского и краеведческого компонентов образования. Системообразующим началом является краеведческий подход и практическая направленность содержания программы.

Актуальность программы связана с решением одной из наиболее значимых задач — обеспечения непрерывности образования на основе краеведческого подхода в организации туристско-краеведческой деятельности и преемственности содержания дополнительного образования.

Предлагаемая программа носит комплексный характер и включает шесть тематических разделов, тесно взаимосвязанных между собой, но самостоятельных по своему внутреннему строению. Темы разделов могут пересекаться.

Комплексность данной программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся детей. Содержание программы составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности проведения оздоровительнопознавательной, туристско-краеведческой деятельности, использования должностно-ролевой системы творческого самоуправления и развития творческой самостоятельности участников детского объединения.

Педагогическая эффективность туристско-краеведческой деятельности будет выше, если каждый занимающийся будет включаться в эту деятельность посредством выполнения соответствующим его возрастным особенностям и индивидуальным творческим способностям, мотивам и интересам должностей (ролей): организационно-хозяйственных и познавательнокраеведческих. При этом педагогу необходимо формировать у воспитанников ответственное отношение к исполнению должностно-ролевых обязанностей, пунктуальность, инициативность, коллективизм.

Цель и задачи программы.

Цель программы «Основы туризма и краеведения (проект «Путь Героя»)» является создание образовательной среды для всестороннего развития личности ребенка и его жизненного самоопределения средствами туристско-краеведческой деятельности, подготовки юных туристов к проведению познавательных и безопасных путешествий. Она направлена на совершенствование физического и умственного развития, способствует изучению Родины, приобретению полезных навыков.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование знаний по основам спортивно-туристской и исследовательской деятельности;
- формирование межпредметных знаний в области географии, истории, физической культуры и материальной технологии;

- формирование умений, необходимых для дальнейшей исследовательской деятельности;
- формирование теоретических и практических знаний по основам безопасного проведения и участия в многодневных выездах;
- формирование умения в области ориентирования на местности;
- формирование навыков проведения интервью и систематизации полученной информации.

Воспитательные

- способствовать личностному росту обучающихся;
- способствовать формированию коллективной ответственности.

Развивающие

- развивать физические умения, необходимые для достижения высоких результатов в области туризма и краеведения;
- способствовать оздоровлению детей в условиях естественной природной среды;
- развивать творческую и познавательную активность воспитанников в процессе занятий;
- обеспечить необходимые условия для выполнения норм на присвоение юношеских спортивных разрядов;

Категория учащихся, для которой программа актуальна.

Программа рассчитана для обучающихся возрастной группы 12 – 17 лет. Рекомендуемый состав группы – 10-15 человек. Состав группы в походе – не менее 10 обучающихся и 2 руководителя.

Формы и режим занятий.

Программа предусматривает проведение групповых занятий, а также возможность индивидуальных занятий и консультаций с участниками объединения по их функциональным специальностям. Она основана на сочетании в каждом занятии, по каждой теме теоретических и практических форм работы таким образом, чтобы они дополняли и обогащали друг друга. При обучении необходимо использовать наглядные материалы: ТСО (в том числе – слайдфильмы, электронные компьютерные презентации, видеофильмы), таблицы, графики, карты и схемы, плакаты, макеты, туристское снаряжение и оборудование.

Педагог имеет возможность с учётом самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать 3 (трёх) академических часов в помещении и 8 (восемь) часов на местности.

В связи со спецификой работы туристских объединений практические занятия могут проводиться в объеме 4 часов, за проведение одного дня похода, туристского мероприятия – 8 часов. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия. Особое внимание необходимо обратить на общефизическую и специальную подготовку.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 4 месяца обучения. Организация учебного процесса по программе предусматривается в течение 16 учебных недель. Педагог может увеличивать объемы учебнотренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (образовательный процесс, туристско-краеведческие мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективное, командное решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок.

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

Программа предусматривает организацию и проведение зачетного похода в осенние каникулы в рамках программы «Путь Героя». Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Теоретические и практические занятия в помещении проводятся 1-2 раза в неделю, практические занятия на местности проводятся в форме однодневного похода (выездного занятия) в сентябре (8 часов) и похода от 3 дней (выездного мероприятия) 1 степени сложности в осенние каникулы (24 часа).

При работе объединения допускается суммирование нагрузки учебных часов в течение учебного периода.

Туристский поход:

К участию в туристских походах допускаются обучающиеся, имеющие медицинский допуск.

Туристский поход в сентябре проводится как тренировочный к предстоящему многодневному походу в осенние каникулы. В тренировочном походе участникам необходимо освоить практические навыки в ориентировании, движении по маршруту, организации палаточного лагеря, приготовлении пищи в походных условиях.

Туристский поход в осенние каникулы проводится в рамках реализации образовательного проекта «Путь Героя» по территории, связанной с жизнью и деятельностью Героя Советского Союза, чьим именем названа образовательная организация. Протяженность и продолжительность маршрута соответствуют нормам похода 1-й степени сложности (30-50 км, 3-4 дня).

Работа объединения в ноябре-декабре направлена на подведение итогов похода, оформление паспорта маршрута и экспедиционного журнала, материалов для школьного музея, информационных материалов на сайт школы, подготовка презентации и видеоотчета.

Планируемые результаты

В результате освоения программы предусматривается приобретение знаний и умений, необходимых для успешного участия в многодневном походе с выполнением краеведческой работы.

№ пп	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1.	Основы туристской подготовки		
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма.	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для степенного похода.	Составление перечня личного и группового снаряжения для степенного похода. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.

№ пп	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.
1.4.	Подготовка к походу, путешествию.	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана графика движения.
1.5.	Питание в туристском походе.	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов.	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов.
1.6.	Туристские должности в группе.	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности.	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.
1.7.	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления.	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.

1.8.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах.	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь.
1.9.	Подведение итогов туристского путешествия.	Порядок подведения итогов похода.	Составление отчета и презентации о походе. Подготовка экспонатов для школьного музея.
2.	<i>Топография и ориентирование</i>		
2.1.	Понятие о топографической карте. Условные знаки.	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте.	Определение масштаба и расстояния по карте. Чтение и изображение топографических знаков.
2.2.	Компас. Работа с компасом. Ориентирование по горизонту, азимут.	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение.	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Измерение и построение азимутов.
2.3.	Измерение расстояний.	Способы измерения расстояния по карте и на местности.	Измерение расстояний на карте и на местности.
2.4.	Способы ориентирования.	Способы ориентирования с помощью карты в походе.	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния.
2.5.	Ориентирование с использованием	Принципы работы спутникового навигатора. Программы	Запись трека движения, определения координат

№ пп	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
	спутникового навигатора.	навигации для смартфонов.	заданной точки. Движение к заданной точке с помощью навигатора.
3.	<i>Краеведение</i>		
3.1.	История и природа района проведения похода.	Основные сведения о природе, истории, культуре региона.	Знакомство с картой региона похода.
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи.	Разработка маршрута по интересным местам своего края.
3.3.	Изучение района путешествия.	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода.	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.
3.4.	Общественнополезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте.	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов.
4.	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>		

4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Сущность закаливания и систематических занятий спортом.	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки.
4.2.	Походная медицинская аптечка.	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Личная аптечка туриста.	Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на степенной поход.
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах.	Оказание первой доврачебной помощи. Наложение повязок. Изготовление носилок для переноски пострадавшего.
5.	Общая и специальная физическая подготовка		
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма.	Простейшие приемы контроля физического состояния.
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Значение врачебного контроля и самоконтроля.	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля.
5.3.	Общая физическая подготовка.	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам.	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
5.4.	Специальная	Значение специальной	Упражнение на развитие
№ пп	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
	физическая подготовка.	физической подготовки в развитии различных групп мышц.	выносливости, быстроты, развитие силы и гибкости

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

2.1. Учебно-тематический план

«Основы туризма и краеведения (проект «Путь Героя»))»

№ п/п	Тема	Количество часов			
		всего	теория	практика	
				семинар	практ. на местности
1.	Основы туристской подготовки				
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	—	—
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1		2
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	7	1	—	6
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	4	1	1	2
1.5.	Питание в туристском походе	3	0	1	2
1.6.	Туристские должности в группе	1	1	0	—

1.7.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	1	1	—
1.8.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	1	0	1	—
1.9.	Подведение итогов туристского путешествия	6	1	3	2
		28	6	8	14
2.	Топография и ориентирование				
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки.	1	1		—
2.2.	Компас. Работа с компасом. Ориентирование по горизонту, азимут.	2	—	1	1
2.3.	Измерение расстояний	2	1	—	1
2.4.	Способы ориентирования	3	—		3
2.5.	Ориентирование с использованием спутникового навигатора	2	—	1	1
		10	2	2	6
3.	Краеведение				
3.1.	Родной край, его природные особенности, история	2	1	1	—
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	2	1	1	—
3.3.	Изучение района путешествия	4		2	2
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6		2	4
		14	2	6	6
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	1	1		—
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	1	1	—
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего	1		1	—
		4	2	2	0
5.	Общая и специальная физическая подготовка				
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических	1	1	—	—
№ п/п	Тема	Количество часов			
		всего	теория	практика	
				семинар	практ. на местности
	упражнений				
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1		—
5.3.	Общая физическая подготовка	3	—		3
5.4.	Специальная физическая подготовка	3	—		3
		8	2		6
	ИТОГО за период обучения:	64	14	18	32

2.2. Содержание образовательной программы «Основы туризма и краеведения (проект «Путь Героя»))»

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения 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 и др. Туристские нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму. Краеведение. Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

1.2. 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 предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для походов. Подготовка личного снаряжения 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, рукавицы, ножи, половник и др. Взаимодействие группы по подбору снаряжения участников.

Практические занятия Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, время года, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых.

Правила поведения в палатке. Использование тентов и простейших укрытий. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов.

Практические занятия. Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костра. Натяжение тента, изготовление простейших укрытий.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе путешествия: характер и режим района похода, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, понятие о межсезонье, подъезды, пункты связи. Организация изучения района похода: работа с литературой, картами, отчетами о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана–графика движения. Возможности радиальных выходов. Запасные варианты маршрута. Подготовка личного и общественного снаряжения. Распределение обязанностей в группе.

Практические занятия. Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Изучение маршрутов походов. Составление плана–графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Проверка снаряжения, контрольные выходы.

1.5. Питание в туристском походе.

Значение правильного питания в походе. Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов.

Организация питания в 2–3–дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Рекомендуемый набор продуктов питания во время путешествий. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в путешествии. Пополнение пищевых запасов в пути. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе.

Должности 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: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Другие должности: 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.

1.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Режим движения, темп. Особенности движения в густом лесу, на спусках и подъемах. 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.

Практические занятия. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы).

1.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Значение сжатости группы и роль дисциплины в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Правила поведения в палатке. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий.

Практические занятия. Туристские узлы. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий: болота, реки по льду, реки вброд.

1.9. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Практические занятия. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки.

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Рамка топографической карты. Географические и прямоугольные

координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Способы изображения рельефа на картах.

Практические занятия Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков.

2.2. Компас, работа с компасом. Ориентирование по горизонту, азимут

Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Движение по азимуту, его применение. Техника выполнения засечек компасами Адрианова и жидкостным. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Азимут истинный и магнитный.

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.

2.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. 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. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.

2.4. Способы ориентирования

Практические занятия.

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир–цель, ориентир–маяк. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Протокол движения.

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению маршрута. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

2.5. Ориентирование с использованием спутникового навигатора

Практические занятия. Принципы работы спутникового навигатора. Обзор программ навигации для смартфонов. Запись трека движения, определения координат заданной точки.

Движение к заданной точке с помощью навигатора.

3. Краеведение.

3.1. Родной край, его природные особенности, история.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Памятники истории и культуры.

Практические занятия. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте.

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

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи.

Практические занятия. Знакомство со школьным музеем боевой славы.

3.3. Изучение района путешествия

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Разработка маршрута, составление плана–графика движения. 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. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

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 заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур. Гигиена обуви и одежды. 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 одеждой и обувью.

1.2. Походная медицинская аптечка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Личная аптечка туриста.

Практические занятия. Формирование походной медицинской аптечки.

1.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Характерные для путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях путешествия. Потертости. Тепловой и солнечный удар, термические и химические ожоги. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Помощь при различных травмах. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран.

Практические занятия. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи). Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

Практические занятия. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия. Упражнение на развитие выносливости. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

3.1. Формы подведения итогов реализации программы

Диагностика результатов и контроль качества учебного процесса играет значительную роль в реализации программы. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение учебного периода применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование на определение уровня знаний по краеведению, топографии, общей туристской подготовке;
- тестирование по общефизической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

Входной контроль в форме собеседования проводится в начале учебного года (сентябрь). Цель - выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков.

Промежуточный контроль проводится в середине учебного периода по программе после проведения похода в осенние каникулы. По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебно-тренировочного плана и программы подготовки.

Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного периода, позволяет оценить результативность работы педагога.

3.2. Средства контроля планируемых результатов.

При диагностике эффективности реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в подготовке, во время проведения многодневного похода и при подведении его итогов, выполнение нормативов спортивного разряда.

Педагогу рекомендуется предусмотреть проведение систематической (не менее 2-х раз в течение реализации программы) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирования занимающихся с целью контроля за влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок. Особое внимание в коллективе педагог должен уделять учету туристских, спортивных достижений и общественно полезной работы подростков.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Для реализации программы необходимо наличие:

- отдельного помещения: учебного кабинета оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов;
- компьютерной техники: компьютера, сканера, принтера, а также DVD – проигрывателя, фото- и видеокамер, телевизора;
- групповое туристское снаряжение для трехдневного похода (Приложение 1)
- личное туристское снаряжение у каждого участника (Приложение 2.)

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Константинов Ю.С., Рыжков В.М. Пешеходно-лыжный туризм. Программа детского туристского объединения системы дополнительного образования детей — М.:ФЦДЮТиК, 2015. – 80 с.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
3. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
5. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
6. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
7. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.

8. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. М., ФиС, 1968.
9. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
10. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М.: Знание, 1990.
11. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М., ФиС, 1974.
12. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
13. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М., ФиС, 1974.
14. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
15. Григорьев В.Н. Водный туризм. М., Профиздат, 1990.
16. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
17. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М., Фис, 1988.
18. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1978.
19. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
20. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
21. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
22. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М., ЦДЮТур МО РФ, 2006.
23. Константинов Ю.С. Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма. Учебник для ВУЗов. – СПб., СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.
24. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие для ВУЗов.- М.: РМАТ, 2009.
25. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
26. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
27. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М., ЦРИБ "Турист", 1985.
28. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
29. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
30. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники N 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
31. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.

32. Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
33. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. М., ФиС, 1988.
34. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС, 1981.
35. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
36. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско – краеведческих объединений учащихся. – М., ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
37. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
38. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
39. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
40. Методические рекомендации по проведению водных туристских путешествий. М., ЦРИБ "Турист", 1977.
41. Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. М., ЦРИБ "Турист", 1980.
42. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСОРФ, 1997.
43. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
44. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ "Турист", 1981.
45. Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. М., Педагогика, 1985.
46. Остапец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития личности. М., ЦРИБ "Турист", 1987.
47. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение, 1991.
48. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., ЦРИБ "Турист", 1976.
49. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. Сост. Сафронов В.А. М., ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
50. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
51. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
52. Рождественская С.Б. Содержание и методы этнографической работы школьников. М., ЦРИБ "Турист", 1988.

53. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.
54. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
55. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. М., ФиС, 1986.
56. Справочник путешественника и краеведа. Под.ред.Обручева С.В. том 1 и 2, Гос.издательство географической литературы, 1949-50.
57. Спутник туриста. М., ФиС, 1963.
58. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
59. Туризм в школе: книга руководителя путешествия. М., ФиС, 1983.
60. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М., ФиС, 1987.
61. Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. М., Просвещение, 1988.
62. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
63. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
64. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
65. Физическая подготовка туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1985.
66. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.
67. Шибаев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
68. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени?
69. Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
70. Шибаев А.В. В горах. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
71. Школа альпинизма. М., ФиС, 1989.
72. Штюмер Ю.А. Общественно-полезная работа самостоятельных туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
73. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.
74. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
75. Штюмер Ю.А. Охрана природы и туризм. М., ФиС, 1974.
76. Штюмер Ю.А. Туристу об охране природы. М., Профиздат, 1975.
77. Энциклопедия туриста. М., Научное издательство "Большая Российская энциклопедия", 1993.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Бардин К. Азбука туризма.- М.; Просвещение, 1981.

3. Балабанов И.В. Узлы. – Москва, 2006.
4. Боленко С. Школа выживания, Коловрат. Москва 1994.
5. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
6. Гостюшин А.В. Азбука выживания. Знание, Москва 1995.
7. Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации. М.; Арманд-пресс, 2000
8. Ильичев А. Зимняя аварийная ситуация МГЦТК «Дорога» 1991.
9. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. ФЦ ДЮТК Москва 2005 г.
10. Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. Социальная психология малой группы. – М., 2001.
11. Кругов А.И. Задачник по краеведению. – Москва «Русское слово», 2006.
12. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. – СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
13. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.В. Словарь Юного туриста. Изд. 2-е стереотип. — М., ФЦДЮТиК, 2008.
14. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий – Москва ЦДЮТ РФ 1998.
15. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М., ФиС, 1988.
16. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. Приложение к газете «Вольный Ветер», 2003.
17. Ревенко М.В. «Малышам о географических открытиях» - М. «Педагогика» 1989.
18. Сухов А.Н. Социальная психология. – М., ИЦ Академия, 2005.
19. Тимофеев М.И. Деловое общение: Учебное пособие. – М.: РИОР, 2004.
20. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных учреждений. / Под ред. М.Я.Виленского. – М.: Просвещение, 2002.
21. Цвелюк Г.Е. Азы безопасности. – М. «Просвещение». 1994.
22. Шеламова Г.М. Деловая культура и психология общения. – М., ИЦ Академия, 2008.

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Арсеньев В.К. Дерсу Узала.
2. Верн Ж.. Дети капитана Гранта.
3. Верн Ж.. Пятнадцатилетний капитан.
4. Дефо Д. Робинзон Крузо.
5. Киплинг Р. Маугли.
6. Пришвин М.. Моя страна.

7. Ж. Рони-старший. Борьба за огонь.
8. Рундквист Н.А. Самая прекрасная дорога.
9. Твен М. Приключения Тома Сойера. Приключения Гекльберри Финна.
10. Чуковский Н.К. Водители фрегатов (книга о великих мореплавателях).
11. Хейердал Т. «Экспедиция Кон-тики»; В поисках Рая. - М.: Армада-пресс, 2001.

Список группового туристского снаряжения для похода с ночевкой

1. Палатки в комплекте
2. Тент костровой
3. Ведра туристские
4. Трос костровой
5. Топор
6. Пила цепная
7. Саперная лопатка
8. Спички
9. Сухое горючее
10. Рукавицы брезентовые
11. Дежурный пакет (скатерть, половник, нож, нож консервный, разливная кружка, мочалка, средство для мытья посуды)
12. Аптечка первой помощи
13. Ремонтный набор
14. Топонабор
15. Фотонабор
16. Видео, диктофон
17. Спутниковый навигатор
18. Спутниковый телефон
19. Документы походные

Список личного туристского снаряжения для похода с ночевкой

1. Рюкзак
2. Непромокаемый вкладыш в рюкзак
3. Коврик туристский
4. Сидушка
5. Спальный мешок
6. Посуда в чехле (кружка, ложка, миска)
7. Умывальные принадлежности
8. Блокнот, ручка, карандаш
9. Телефон

10. Документы
11. Обувь походная
12. Одежда походная
13. Запасная одежда
14. Одежда для ночлега в палатке
15. Одежда для города
16. Накидка от дождя
17. Индивидуальный пакет
18. Фонарь