

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 16
ИМ.П.А.СИДОРОВА ПОСЁЛКА ПЕРВОМАЙСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от « 31 » августа 2022 г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ 16
/Сергеева И.Б./
« 31 » 08 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БЕЗОПАСНОСТЬ И СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год: 72 ч.

Возрастная категория: от 9 до 17 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 29430

Автор-составитель:
Егоров Сергей Владимирович,
педагог дополнительного образования

п. Первомайский, 2022

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туристско-краеведческая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению природных особенностей нашей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, профилактике подростковой преступности, наркомании, алкоголизма и табакокурения.

Актуальность.

Спортивный туризм — один из наиболее массовых видов спорта. Несмотря на сложную внутривнутриполитическую и экономическую обстановку в стране, тысячи туристов ежегодно выходят на свои маршруты. Правда, туризм сегодня не только самый массовый вид, но и один из наиболее дорогих. Но люди находят средства и способы хотя бы на неделю-две выйти из города и окунуться в чарующий мир первозданной природы.

Но там же и подстерегают опасности, от которых нас отучил комфорт. Не только путешественник, любой человек может оказаться в экстремальной ситуации, например, заблудиться в лесу.

Экстремальность ситуации — понятие субъективное. Одна и та же ситуация может быть экстремальной для городского жителя и обыденной для таежного охотника, и наоборот. Поэтому можно утверждать, что любой конфликт человека с природой всегда возникает по вине человека, поскольку природа беспристрастна и ведет себя одинаково со всеми. Сейчас не часто человеку приходится сталкиваться с действительно первобытной природой, однако для современного городского жителя может стать экстремальным даже поход за грибами в пригородный лесопарк, если при этом возникнут непредвиденные обстоятельства, например: резкое ухудшение погоды, лесной пожар, потеря ориентировки, укус змеи, травма и т.п.

В повседневном быту городского жителя навыки выживания в природе тоже далеко не лишние. Вот лишь некоторые случаи, когда мы остро ощущаем свою зависимость от повседневных благ цивилизации: перебои с водой, газом, электроэнергией, отоплением; техногенные аварии, стихийные бедствия в условиях населенной местности и т.п. Во всех этих случаях лучше обратиться к природе, покинув на время, ставшую враждебной, привычную среду обитания.

Педагогическая целесообразность.

К сожалению, современное узкоспециальное и теоретизированное образование в большинстве случаев не дает ответа на конкретные вопросы, связанные с выживанием человека в той или иной ситуации. А занятие туризмом позволяет на практике отработать возможные непредвиденные ситуации.

Новизна.

Но туризм — это не только спорт. Это философия, образ и стиль жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, иногда попадая в условия, близкие к тем, в которых жили наши предки, на практике знакомится с бытом и традициями народов России. И в один прекрасный момент он задумывается о

своем месте в жизни. Именно отсюда и начинается патриотизм — с отождествления себя со страной, в которой живешь, с ее культурой и обычаями.

Адресат программы.

Программа разработана на основе авторской программы «Спортивный туризм» для ДЮСШ Трофимова С.А., программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Пешеходный туризм» (В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн).

Объем программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 72 учебных часа, включая теорию, практические занятия в помещении и на местности (в т.ч. подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов.

В соответствии с приложением №3 к СанПиН 2.4.4.1251-03 «Рекомендуемый режим занятий детей в объединениях различного профиля» продолжительность занятий с детьми школьного возраста составляет два академических часа в неделю (недельная нагрузка 2 часа), с обязательным 15-минутным перерывом для отдыха детей и проветривания помещений после каждого часа занятий. Академический час равен 45 минутам.

Режим работы в течение учебного процесса не одинаков: как правило, учащиеся собираются на занятия 1-2 раза в неделю в определенный день и час. В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), учебные походы на 1-2 дня, участие в соревнованиях. Более продолжительные походы проводятся в каникулярное время. Состав группы комплектуется из ребят 9-10 лет, 11-13 лет, 14-17 лет. В одной группе должно быть до 12 человек.

Особенности организации образовательного процесса.

Заниматься в объединении спортивным туризмом могут, конечно, только физически здоровые мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. С этой целью в начале учебного года оформляется «Медицинский допуск» (или отдельными справками) на всех принятых в 1-ый месяц обучения учащихся.

Следует учитывать и степень подготовленности ребят, особенно, если они в предыдущие годы занимались в секциях и кружках спортивно-туристской направленности.

Содержание и методика занятий: учебная программа предусматривает обучение ребят «азбуке туризма» - основных и элементарных сведений о крае, топографии, ориентировании, гигиене, доврачебной помощи, туристских навыков и экологии.

Главное внимание должно уделяться подготовке похода: изучение и разработка маршрута, организационная и хозяйственная подготовка, знаниям оказания первой доврачебной помощи. Маршруты похода должны составляться таким образом, чтобы ребята увидели все разнообразие природы, истории, культуры и географии своего края, своей «Малой Родины». Руководитель должен быть готов привести интересные факты, связанные с местами, где побывают ребята, а ребята, в свою очередь, сделать сообщения, доклады, отчеты о походе или экскурсии.

Следует обратить внимание на распределение обязанностей в группе,

чтобы каждый был занят посильным и интересным для него делом.

Учебные и зачетные некатегорийные походы готовятся в течение всего учебного года. Во время походов (сборов, соревнований) выполняется и краеведческая работа, и проводятся экскурсии, ведутся путевые записи, фотографируются достопримечательности и т.д. Ребята осваивают элементы туристской техники (установка палаток, разведение костра, преодоление водных препятствий с различным рельефом местности, ориентирование по компасу и карте, подъемы и спуски). За время похода должна быть освоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта: укладка рюкзака, установка палатки, приготовление пищи на костре, заготовка топлива. И в обязательном порядке дети изучают основы медицинских знаний, при неотложных ситуациях (ожоги, кровотечения, раны, сердечно-лёгочная реанимация, инородные тела в дыхательном проходе, на поверхности тела, отравления и т.д.)

Учебная программа предусматривает дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на ознакомительном уровне, дальнейшее накопление опыта, совершенствование ЗУНов, необходимых каждому грамотному и культурному человеку.

В процессе обучения ребята глубже знакомятся с историей развития туризма, его организацией в крае, стране, детально изучают вопросы топографии, ориентирования, тактики и техники пешеходного туризма, гигиены, медицинской помощи и пр.

Здесь особенно важно подготовить ребят морально к преодолению любых трудностей, умению найти выход из казалось бы безвыходного положения.

В воспитании грамотных и культурных туристов большое значение должно уделяться разборам походов (экскурсий, путешествий, соревнований). Анализ похода, экскурсии, соревнования учит ребят думать, критически относиться к себе, соратникам и взрослым, заставляет осмыслить поток полученной информации. А для руководителя это средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности. Это может быть устный или письменный разбор, анкетирование.

В прохождении многих тем программы желательно использовать игровую, соревновательную форму: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины, соревнования на местности.

Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и времени года. Особое внимание следует обратить на общефизическую и специальную подготовку.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов и пособий, использованием новейших методик, с обязательным использованием оборудования по первой доврачебной помощи (аптечки, шин, муляжей накладных ран, тренажеров ИВЛ и инородного тела дыхательных путей «Александр» и «Искандер», и т.д.)

При составлении учебного календарного плана (рабочего плана-графика) следует предусматривать на отдельных занятиях чередование теоретических тем из разных разделов программы. На вторую половину занятий следует планировать живую практическую работу самих учащихся (упражнения,

тренировки, организационные занятия по подготовке к походу).

Желательно наладить учет спортивно-туристских и краеведческих достижений каждого учащегося. Руководитель, в свою очередь, заботиться о сохранности маршрутной и другой документации. В конце учебного года или после проведения зачетного похода приказом по учреждению оформляются спортивные разряды по туризму, оформляются и вручаются значки «Юный турист», «Турист России».

ЦЕЛЬ образовательной программы:

Физическое воспитание, оздоровление учащихся и обучение туристским навыкам с целью проведения экскурсий, походов и путешествий по природному ландшафту края. Ознакомление с медицинскими знаниями при неотложных ситуациях.

ЗАДАЧИ:

Для получения положительного образовательного результата необходимо:

- подготовка и обязательное участие учащихся в соревнованиях различных уровней (от школьных до краевых, всероссийских);
- участие в конкурсах, конференциях по туризму, спортивному ориентированию;
- краевая краеведческая картотека;
- степенные и категорийные походы (подготовка и проведение, конкурс отчетов) и пр.;

Личностные и метапредметные

- удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира, своего края;
- показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой они родились;
- знать правила оказания первой доврачебной помощи при неотложных ситуациях.
- обучающиеся должны ознакомиться с инструкцией по технике безопасности во время проведения туристских походов;
- осуществить зачетный некатегорийный поход (в дни школьных каникул) после первого года занятий и категорийный поход после второго года занятий.
- привитие любви к труду и умения трудиться;
- сдача норм на значок «Юный турист России», разрядных требований на 3,2,1 юношеский разряды по туризму.

Личностные результаты изучения безопасности в спортивном туризме определяются сформированностью у учащихся ключевых понятий, убеждений, качеств и привычек в области безопасности жизнедеятельности, в том числе:

1. Патриотического воспитания: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2. Гражданского воспитания: формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3. Духовно-нравственного воспитания: формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

4. Эстетического воспитания:

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности спортивного туризма, как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками

исследовательской деятельности в туризме и спорте; использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

• 8. Экологического воспитания:

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении курса безопасности в спортивном туризме, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы.

Содержание программы

1. Введение в образовательную программу - 1ч.

Теория- 1ч. Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Основы техники безопасности: об опасностях в туризме мнимых и действительных.

Виды туризма, особенности пешеходных походов. Нормативы на значок «Юный турист» и «Турист России», юношеские разряды. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или видеофильма). Законы туристов.

Заполнение анкет (туристских паспортов) кружковцев.

2. Природа родного края, его история – 1 ч.

Теория - 1 ч. Краеведческая работа в туристском походе. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края, памятные исторические места. Предприятия, ООО, ЗАО, ОАО, колхозы и совхозы края. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество» и региональное «Кубанский край – земля родная» - их цели и задачи. Что такое общественно полезная работа туристов, формы такой работы в походах. Знакомство с картой района, края, республики. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

3. Подготовка похода – 2ч.

Теория – 1 ч. Правила организации и проведения туристских походов на территории РФ. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

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 подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор и хранение картографического материала.

Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и видеосъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Практические занятия – 1 ч. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

4. Туристская группа в походе – 3 ч.

Теория 1 ч. Обеспечение безопасности. Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка. Виды естественных препятствий в пешеходном и горном туризме. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем и горном передвижении.

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 различными почвенно-растительными условиями.

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

Практические занятия – 2 ч. Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту. Работа с картой в пути, разведки на маршруте.

5. Проведение походов – 11 ч.

В соответствии с количеством часов, отведенных по учебно-тематическому плану занятий кружка и рабочему плану-графику, рекомендуется провести в течение учебного года (кроме летнего зачетного похода) четыре учебно-

тренировочных походов: два однодневных - по 8 часов = 24 часа, один двухдневный 16 часов.

В результате этих походов кружковцы приобретут четырехдневный опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края.

Практические занятия – 11 ч. Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего и горного движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление 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. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения неинтересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов краеведческих и из природного материала.

6. Подведение итогов похода – 2 ч.

Практические занятия- 2 ч. Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад. Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты. Подготовка выставки о работе объединения для школы. Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов и подготовка видеофильмов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения. Оформление значков и разрядов.

7. Техническая подготовка – 30 ч.

Теория – 3 ч. Стороны горизонта. Устройство компаса Адрианова, современных жидкостных компасов. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Правила подъема, траверса, спуска по склонам без страховки. Переправа по бревну, преодоление реки, навесной переправы.

Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейными и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

Практические занятия- 27 ч. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры

(обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов. Движение по склонам, кочкам, жердям, по веревке с перилами. Движение по болоту (по кочкам). Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса. Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Прокладывание на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

8. Спортивная подготовка туриста – 14 ч.

Понятие о категорийных путешествиях (походах). Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы. Книги о путешествиях и путешественниках. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму.

Практические занятия – 14 ч. Разучивание комплекса утренней гимнастики. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Сдача норм на юношеские спортивные разряды по туризму и туристскому многоборью.

9. Туристское снаряжение – 2 ч.

Теория – 1 ч. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

Практические занятия – 1 ч. Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

10. Туристские навыки и быт – 4 ч.

Теория – 1 ч. 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 (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

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.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе.

Выбор и обеззараживание воды.

Практические занятия- 3 ч. Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

11. Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему – 2 ч.

Теория – 1 ч. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста.

Практические занятия-1 ч. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка «пострадавшего». Оказание первой доврачебной помощи при неотложных ситуациях с использованием соответствующего оборудования (аптечки, шин, муляжей накладных ран, тренажеров ИВЛ и инородного тела дыхательных путей «Александр» и «Искандер», и т.д.).

Сетка часов

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	Теория	Практика	
				помещение	местность
1.1	Введение в образовательную программу	1	1		
1.2	Природа родного края. История края	1	1		
1.3	Подготовка похода	2	1	1	
1.4	Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности	3	1	1	1
1.5	Проведение похода	11		4	7
1.6	Подведение итогов похода	2		1	1
1.7	Техническая подготовка	30	3	12	15
1.8	Спортивная подготовка туриста	14		5	9
1.9	Туристское снаряжение	2	1		1
1.10	Туристские навыки и быт	4		1	3
1.11	Гигиена туриста. Доврачебная помощь	2	1		1
	ИТОГО:	72	9	25	38

Планируемые результаты

№	Раздел программы	Необходимо знать	Необходимо уметь
1.	Введение в образовательную	Законы туристов. Правила техники безопасности во	Заполнять маршрутных листов (книжек)

	программу	время обучения и во время походов	
2.	Природа родного края. История края	Памятные исторические места. Флору и фауну родного края, краеведение	Охранять памятники истории и культуры края
3.	Подготовка похода	Правила организации и проведения походов	Разрабатывать маршрут, выполнять план-график маршрута. Составлять смету расходов
4.	Туристская группа в походе	Распределение обязанностей в походе. Режим дня. Обязанности направляющего и замыкающего	Составлять режим дня. Двигаться по местности
5.	Проведение похода	Организацию и хозяйственное самообеспечение, страховку и самостраховку	Развертывать и свертывать бивак
6.	Подведение итогов похода	Оформление документации, чистку, ремонт, сдачу снаряжения	Оформлять документацию, отчет о походе
7.	Техническая подготовка	Определение сторон горизонта с помощью компаса, зарисовку топ. знаков, чтение топ. карт, прокладывание маршрутов по карте, правила подъема, траверса, спуска, преодоление оврага передвижения по бревну, по веревке с перилами	Ориентироваться с помощью компаса. Определять расстояние до ориентира, ориентироваться по топографической карте. Определять стороны горизонта по часам и солнцу. Передвигаться по склонам, по переправам, по болотам
8.	Спортивная подготовка туриста	Комплекс упражнений для укрепления мышц	Выполнять комплекс физических упражнений для укрепления мышц
9.	Туристское снаряжение	Правила укладки рюкзака	Укладывать рюкзак
10.	Туристские навыки и быт	Планировку бивака	Выбирать продукты питания, составлять меню
11.	Гигиена туриста. Доврачебная помощь	Содержание походной аптечки. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему	Собирать аптечку, оказывать первую помощь при различных травмах

Календарный учебный график.

№	дата	факт	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика	Форма занятия	Форма контроля
1			1. Введение в образовательную программу	1				
1,1			Положение о значке «Юный турист», «Юный турист России». Общие положения. Юношеские и взрослые спортивные разряды по туризму.		1		лекция	обсуждение
2			2. Природа родного края. История края	1				
2,2			Правила организации и проведения походов с учащимися. Разрядные требования		1		лекция	обсуждение
			3. Подготовка похода	2				обсуждение
3,1			Питание в походе		1		лекция	обсуждение
3,2			Снаряжение			1	лекция	обсуждение
			4. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности	3				
4,1			Туристская группа в походе. Подготовка и организация похода. Формирование группы.		1		экскурсия	Практическое занятие
4,2			Туристская группа в походе. Подготовка и организация похода. Формирование группы.			1	экскурсия	Практическое занятие
4,3			Туристская группа в походе. Подготовка и организация похода. Формирование группы.			1	экскурсия	Практическое занятие
			5. Проведение похода	11				
5,1			Тренировочные занятия на местности и в полевых условиях по применению основных ЗУНов (знаний, умений и навыков), полученных на теоретических занятиях			1	Практическое занятие	Применение знаний на практике
5,2			Тренировочные занятия на местности и в полевых условиях по применению основных ЗУНов (знаний, умений и навыков), полученных на теоретических занятиях			1	Практическое занятие	Применение знаний на практике
5,3			Тренировочные занятия на местности и в полевых условиях по применению основных ЗУНов (знаний, умений и навыков), полученных на теоретических занятиях			1	Практическое занятие	Применение знаний на практике
5,4			Тренировочные занятия на местности и в полевых условиях по применению основных ЗУНов (знаний, умений и навыков), полученных на теоретических занятиях			1	Практическое занятие	Применение знаний на практике
5,5			Тренировочные занятия на местности и в полевых условиях по применению основных ЗУНов (знаний, умений и навыков), полученных на теоретических занятиях			1	Практическое занятие	Применение знаний на практике
5,6			Тренировочные занятия на местности и в полевых условиях по применению основных ЗУНов (знаний, умений и навыков), полученных на теоретических занятиях			1	Практическое занятие	Применение знаний на практике
5,7			Тренировочные занятия на местности и в полевых условиях по применению	1		1	Практическое занятие	Применение знаний на практике

			траверс, спуск с альпенштоком.					практике
9,2			Виды туристского снаряжения. Подъем, траверс, спуск с альпенштоком.			1	Практическое занятие	Применение знаний на практике
			10. Туристские навыки и быт	4				
10,1			Подъем, траверс, спуск с альпенштоком. Правила установки бивака.			1	Практическое занятие	Применение знаний на практике
10,2			Подъем, траверс, спуск с альпенштоком. Правила установки бивака.			1	Практическое занятие	Применение знаний на практике
10,3			Подъем, траверс, спуск с альпенштоком. Правила установки бивака.			1	Практическое занятие	Применение знаний на практике
10,4			Подъем, траверс, спуск с альпенштоком. Правила установки бивака.			1	Практическое занятие	Применение знаний на практике
			11. Гигиена туриста. Доврачебная помощь	2				
11,1			Правила оказания первой доврачебной помощи в походе. Правила личной гигиены туриста.		1		Практическое занятие	Применение знаний на практике
11,2			Правила оказания первой доврачебной помощи в походе. Правила личной гигиены туриста.			1	Практическое занятие	Применение знаний на практике

Условия реализации программы

Необходимая материально-техническая база :

1. Спортивный зал.
2. Палатки.
3. Рюкзаки.
4. Спальные мешки.
5. Коврики туристские.
6. Котлы.
7. Верёвки.
8. Карабины.
9. Жумары.
10. Страховочные системы.
11. Каски.
12. Тенты.
13. Компасы.
14. Спусковые устройства.
15. Аптечка.
16. Тренажёр ИВЛ «Искандер».
17. Тренажёр инородного тела дыхательных путей «Александр».
16. Накладные муляжи ран.
17. Шины для транспортировки пострадавшего.

Кадровое обеспечение:

1. Егоров С.В.
образование – высшее
должность – учитель физкультуры и ОБЖ, инструктор детско-юношеского спортивного туризма.
опыт работы – 1 К.с.(пеш.)-участие, руководство, 2 К.с.(вод)- участие,

Форма аттестации.

Раздел программы	Вид контроля	Форма контроля	Срок контроля	Что контролируем	Вид контрольной работы
Вводные уроки	вводный	тестирование	во время изучения темы	готовность занятия в объединении	тест
Природа родного края	текущий	обсуждение	во время изучения темы	знания по краеведению	экскурсия
	итоговый	поход	май		применение знаний на практике
Подготовка похода	текущий	практическое занятие	во время изучения темы	знания о разработке маршрута	применение знаний на практике
	итоговый	практическое занятие	май	знания о выполнении плана-графика маршрута	применение знаний на практике
Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.	текущий	практическое занятие	во время изучения темы	распределение обязанностей в походе; знания о режиме дня знания об обязанностях направляющего и замыкающего	применение знаний на практике
	итоговый	практическое занятие	май		применение знаний на практике
Проведение похода	текущий	поход	во время изучения темы	знания по технике безопасности, организации и хозяйственном самообеспечении, страховке и само страховке знания по организации бивака	применение знаний на практике
	итоговый	поход	май		применение знаний на практике

Подведение итогов похода	текущий	обсуждение	во время изучения темы	знания по оформлению документации, чистке, ремонту, сдаче снаряжения	применение знаний на практике
	итоговый	обсуждение	май		зачет на присвоение разрядов
Техническая подготовка	текущий	практическое занятие	во время изучения темы	знания по правилам передвижения по скалам, кочкам, бревну,	применение знаний на практике
	итоговый	практическое занятие на местности	во время похода	чтению топокарт, определению азимута	зачет
Спортивная подготовка туриста	текущий	практическое занятие	во время изучения темы	знание комплекса упражнений для укрепления мышц	применение знаний на практике
	итоговый	практическое занятие	май		зачет
Туристское снаряжение	текущий	практическое занятие	во время изучения темы	знания о правилах укладки рюкзака	применение знаний на практике
	итоговый	соревнование	май		зачет
Туристские навыки и быт	текущий	практическое занятие	во время изучения темы	знания о планировке бивака	применение знаний на практике
	итоговый	практическое занятие	май		зачет
Гигиена туриста. Доврачебная помощь	текущий	практическое занятие	во время изучения темы	знания по содержанию походной аптечки	применение знаний на практике
	итоговый	практическое занятие	май	знания по оказанию	зачет

				первой доврачебной помощи пострадавшему	
--	--	--	--	--	--

7. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ "Туризм и краеведение", М., 1982г.;
2. Штюмер Ю. А. "Опасности в туризме мнимые и действительные" М., Физ-ра и спорт, 1983;
3. "Инструкция" (приказ N 293 от 13.07.92), М., 1992г.
4. Самойленко А. А., Ковешников В.Н., Дюваль-Строев М.Р. и др. "В окрестностях г. Краснодара" (путеводитель), Краснодар, 1988;
5. Ефремов Ю. В. "В стране горных озер", Краснодар, 1991;
6. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ", М., 1995;
7. "Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма", Свердловск, 1990;
8. Шibaев А. В. "Переправа", М., ЦДЮТур, 1998;
9. Рыжавский Г. Я. "Биваки", М., ЦДЮТур, 1995;
10. Антропов К., Расторгуев М. "Узлы", М., ЦДЮТур, 1994;
11. Куликов В., Константинов Ю. "Топография и ориентирование в туристском путешествии", М., ЦДЮТур, 1997;
12. Рыбалева И.А. Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности: учебно-методическое пособие – Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.

Для воспитанников

1. Марковин В.И. «Дольменные памятники Прикубанья и Причерноморья», М., 1997;
2. Матвеев А. «Тропа туриста (духовно-оздоровительные маршруты) «К святыне сердцем прикоснись», Краснодар, 2005;
3. «Кубанский вестник детско-юношеского туризма и краеведения» Краснодар, «КрайСЮТур», выпуск 1-8, 2003-2009 гг.