

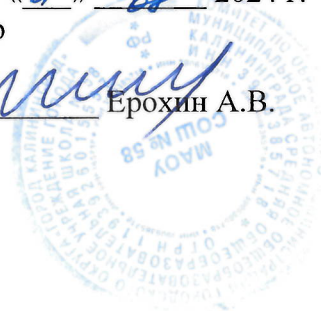
**Комитет по образованию администрации городского округа
«Город Калининград»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города
Калининграда средняя общеобразовательная школа №58**

Введена в действие приказом директора
МАОУ СОШ №58

№ 47/1 от « 21 » 07 2024 г.

Директор


Ерохин А.В.



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
Туристско-краеведческой направленности
«Туризм»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:
Мамченкова Анастасия Андреевна,
педагог дополнительного образования
г. Калининград

г. Калининград, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование умственного, духовного и физического развития ребёнка, способствует формированию навыков самостоятельной деятельности. В процессе овладения туристским мастерством у детей формируются такие качества личности, как упорство, сила воли, честность, коммуникабельность, умение доводить начатое дело до конца, креативность мышления, целеустремленность, и появление желания учиться, находить и анализировать связь между разными областями знаний и туризмом.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Многолетний опыт работы с детьми показывает, что самое важное для подрастающего поколения является межличностное общение. Люди могут раскрываться и показывать свои качества в нестандартных ситуациях, где они изучают не только себя, но и лучше узнают других, а такие нестандартные ситуации постоянно возникают как в тренировочном, так и в практическом процессе. Детей привлекает возможность попробовать свои силы в увлекательном и многогранном виде спорта, сравнить свои результаты с мастерами, получить опыт на мастер-классе. Программа включает в себя учебный материал по туризму, ориентированию.

Описание ключевых понятий

Адаптация- приспособление организма к изменяющимся условиям.

Азимут- угол на карте или в пространстве (на местности), образуемый двумя направлениями (лучами) – направлением на север и искомым (заданный) ориентир.

Антибиотики – лекарственные вещества, подавляющие рост бактерий, вирусов, микроорганизмов.

Архив – учреждение или структурное подразделение, собирающее, сохраняющее и обрабатывающее документальные материалы, совокупность документов, образовавшихся в результате деятельности учреждений, предприятий, отдельных лиц.

Бахилы – матерчатые чехлы, надеваемые поверх обуви, для защиты от снега, влаги, для утепления ног.

Бергштрих – указатель скатов на горизонтах.

Бивак (бивуак) – место для отдыха или ночлега.

Волокуша – приспособление для групповой или индивидуальной транспортировки грузов, пострадавших.

Жумар – зажим одностороннего действия с ручкой для подъема человека по закрепленной веревке.

Карта (спорткарта) – точное, подробное уменьшенное изображение участка земной поверхности на бумаге, выполненное специальными условными знаками.

Иммобилизация – обеспечение неподвижности (покоя) какой-либо части тела при переломах, вывихах и различных заболеваниях путем наложения отвердевающих повязок, шин и другими способами.

Маршрут – заранее намеченный или установленный путь следования, направление, порядок пути.

Масштаб – отношение длины линии на карте (чертеже) к реальной величине.

Меандры (излучины) – плавные изгибы речного русла.

Ориентирование – определение местонахождения относительно сторон горизонта и окружающих предметов.

ПВД – поход выходного дня. Некатегорийный выезд продолжительность до 3-х дней с ночевками или без них.

Планшет – сумка для ношения карт и документов.

Привал – кратковременная остановка туристской группы в походе для отдыха, обеда, оказания мед. помощи и т.д.

Скалодром – искусственное сооружение для скалолазания.

Спасательный жилет – индивидуальное средство самостраховки при работе и пребывании в воде.

Топографическая карта – подробная карта местности.

Топография – изменение поверхности Земли и нанесение изображения местности на карту.

Урочище – участок, отличающийся от окружающей среды.

Шлем – средство индивидуальной защиты головы.

Штормовое предупреждение – заблаговременное оповещение организаций и населения о возможности возникновения особо опасных гидрометеорологических явлений.

Эвакуация – вывоз, вывод людей из опасной зоны ЧС.

Экватор – воображаемая окружность, делящая земной шар на Северное и Южное полушарие.

Эрозия – полное или частичное разрушение поверхности земли.

Юрта – переносное конусообразное жилище.

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» является программой туристско-краеведческой направленности.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы

Занятия туризмом воспитывают в людях умение самостоятельно и правильно принимать решения в экстремальной ситуации, которая искусственно создается на различных соревнованиях, а также в походах. Кроме того, у детей формируются такие качества, как выносливость, быстрота реакции, высокая работоспособность, умение преодолевать себя.

Практическая значимость образовательной программы

Определяется ожидаемым уровнем сформированности основных туристских навыков и краеведческих знаний, умением применять

полученные навыки в нестандартных ситуациях, развитием коммуникативных навыков в группе.

Результатом изучения данного курса занятий будет подготовленный самими учащимися поход, который даст возможность каждому из них почувствовать себя настоящим туристом, получить заряд положительных эмоций от общения с природой, а романтика туризма никого не оставит равнодушным.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода;
- принцип природосообразности и культуросообразности;
- принцип гуманизма.

Отличительные особенности программы

Данная программа включает в себя: туристскую подготовку и занятия туризмом.

Для реализации задач необходимы: физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовки.

В разделе физическая подготовка подразумеваются занятия упражнениями и тренировка, как в самом туризме, так и в других видах спорта (легкая атлетика, ориентирование), дополняющих физическую подготовку спортсмена.

Техническая подготовка включает в себя овладение приемами разнообразной техники передвижения.

Тактическая подготовка – это овладение искусством наиболее целесообразного использования возможностей спортсмена, его снаряжения при прохождении дистанций разных уровней сложности, на разных рельефах.

Теоретическая подготовка должна обогащать и расширять спортсменов в области туризма и спорта. Кроме того, в подготовку туриста включается обучение элементарным навыкам оказания доврачебной медицинской помощи пострадавшему и транспортировку его в условиях похода с помощью специальных и подручных средств.

Цель образовательной программы

Создание условий для формирования личности учащихся посредством привлечения их к систематическим занятиям туризмом на основе изучения и познания родного края в туристских походах, посещении музеев, формирования навыков оказания доврачебной помощи и ориентированию на местности.

Образовательные:

- изучить и закрепить на практике базовые знания техники и тактики туризма и ориентирования;
- изучить основы краеведческой работы.

Развивающие:

- развить интеллектуальные, эстетические и физические качества в процессе освоения учебного материала;
- развить креативное мышления и пространственное воображение обучающихся;
- развить умения творчески подходить к решению задачи.

Воспитательные:

- воспитать любовь к своему краю, Отечеству;
- сформировать у обучающихся настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;
- поддержать умение работы в команде.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 11-17 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в группы – свободный. Программа предусматривает групповые, фронтальные и индивидуальные формы работы с детьми. Состав групп: до 15 человек.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная, возможно использование дистанционных технологий.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 144 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах. Между занятиями установлены перерывы. Недельная нагрузка на одну группу – 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 144 часа.

Основные методы обучения

Базовый уровень предполагает совершенствование туристских знаний, умений, навыков учащихся, а также знакомство с основными понятиями краеведения и получение первоначальных знаний о родном крае. Учащиеся приобретают комплекс теоретических знаний и практических навыков, необходимых для участия в походе выходного дня с развитием навыков самоорганизации и распределения походных ролей.

В теоретической части в образовательном процессе используются традиционные методы обучения: *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут); *наглядные* (демонстрация, показ – плакатов, рисунков, схем,

графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по ориентированию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке.

Планируемые результаты

Предметные:

Будут знать:

- список группового и личного снаряжения;
- основные требования к организации бивака,
- основные требования к организации питания в однодневном походе,
- этапы подготовки похода,
- должности в туристской группе,
- правила движения группы в походе,
- список специального снаряжения для соревнований,
- некоторые туристские узлы,
- некоторые условные знаки,
- стороны горизонта,
- строение компаса,
- некоторые приемы оказания доврачебной помощи,
- требования гигиены при занятиях туризмом, сущность закаливания,
- краткие сведения о малой Родине.

Будут уметь:

- подобрать необходимое снаряжение для однодневного похода,
- упаковать рюкзак,
- поставить палатку и разместить в ней вещи,
- составить список продуктов для однодневного похода,
- завязывать некоторые узлы,
- оказывать первую доврачебную помощь при мелких травмах,
- «читать» условные знаки.

Метапредметные:

- смогут использовать коммуникационные технологии в учебе и повседневной жизни, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- смогут находить альтернативные решения поставленной проблемы, соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать их в соответствии с изменяющимися условиями, оценивать правильность выполнения прикладных задач.

Личностные:

- научатся взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной и соревновательной деятельности;

- научатся уважать мнение товарищей при совместной работе над проектами, ценить вклад каждого участника в достижении общей цели;
- смогут разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов всех участников проекта;
- научатся осознанно относиться к соблюдению правил техники безопасности при работе с оборудованием как основе ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Механизм оценивания образовательных результатов

1. Уровень теоретических знаний.

- Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.
- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.
- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

2. Уровень практических навыков и умений.

Работа с оборудованием, техника безопасности.

- Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением практических заданий;
- Средний уровень. Периодически требуется помощь преподавателя при выполнении самостоятельных практических заданий по проектированию макетов и моделей;
- Высокий уровень. Не требует корректировки со стороны педагога при выполнении самостоятельных практических заданий.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Для выявления уровня усвоения содержания программы, своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде контрольного среза знаний освоения программы в конце освоения модуля. Итоговый контроль проводится промежуточной (по окончании каждого года обучения) или итоговой аттестации (по окончании освоения программы). Обучающиеся участвуют в походах, посещают музеи, памятники и составляют собственный маршрут.

Для индивидуальной оценки результатов каждого обучающегося используется Портфолио.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;

- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);

- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;

- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Кадровые условия реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-технические условия

Перечень минимального оборудования и технического снаряжения:

№	Наименование	Количество
1.	Палатка туристская (3-х 4-х местная)	2-3 шт.
2.	Спальный мешок	15 шт.
3.	Рюкзак (40-50 литров)	15 шт.
4.	Рюкзак (75-80 литров)	15 шт.
5.	Коврик теплоизоляционный	16 шт.
6.	Газовая горелка	2 шт.
7.	Тент	2 шт.
8.	Компас жидкостный	15 шт.
9.	Веревка основная d = 10 мм (длина от 20 до 45 метров)	5 шт.
10.	Репшнуры d= 8 мм (2м)	15 шт.
11.	Карабины туристские	30-40 шт.
12.	Спусковое устройство (восьмерка)	6-8 шт.
13.	Страховочные системы	15 шт.
14.	Карты, схемы, атласы	комплект
15.	Штормовой костюм	15 шт.
16.	Курвиметр, транспортир	2-4 шт.
17.	Ремонтный набор	1 комплект
18.	Медицинская аптечка	1 комплект

19.	Снаряжение для спортивных игр	комплект
20.	Костровое оборудование	2 комплекта
21.	Топор, пила	комплект

Оценочные и методические материалы

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

1. Обучающийся может ответить на общие вопросы по большинству тем, с помощью педагога может построить и объяснить принцип работы предлагаемого оборудования.

2. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно построить и объяснить принцип действия и особенности оборудования.

3. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно построить и объяснить принцип действия и особенности оборудования. Но, располагает сведениями сверх программы, проявляет интерес к теме. Проявил инициативу при выполнении конкурсной работы или проекта. Вносил предложения, имеющие смысл. Кроме того, весь курс делится на разделы.

Успехи обучающегося оцениваются так же и по разделам:

- теория;
- практика.

Учебно-методическое обеспечение программы

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- учебные пособия (плакаты, спортивные карты, макеты форм рельефа местности),
- учебная литература,
- фотографии, видеофильмы, аудиозаписи, рисунки.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Основы туристской подготовки.

1.1. История развития и современная организация туризма в России. Виды туризма и их особенности.

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства, общественных организаций и органов образования в развитии детско-юношеского туризма и туризма в целом в различные периоды. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в местном регионе. Знакомство с туристами-земляками. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, конный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида.

1.2 Воспитательная роль туризма.

Значение туристско – краеведческой деятельности в развитии личности.

Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства,

самостоятельности и инициативы. Законы, правила , нормы и традиции туризма,

традиции своего коллектива.

1.3 Личное и групповое снаряжение. Специальное снаряжение, требование к нему.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Перечень личного снаряжения для спортсмена обвязка, блокировка, карабины, спусковое устройство, зажимы, каски. Виды карабинов, их характеристики и применение при выполнении технических задач. Стандартные страховочные системы. Блокировка страховочного пояса и беседки. Самостраховка. Виды узлов.

Основные правила эксплуатации личного снаряжения. Одежда и обувь для тренировок, уход за ней. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы веревок, карабинов, блоков, зажимов, роликов, преимущества и недостатки. Технические и тактические приспособления спортсмена. Снаряжение для похода, личное и групповое.

Практические занятия.

Подбор снаряжения, подгонка под спортсмена. Вязка узлов.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Организация питания.

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Значение, режим и

особенности питания в походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов. Хранение продуктов.

Практические занятия.

Определение мест для организации привалов и ночлегов. Знакомство с правилами разведения костра, виды костров. Работа с топором, пилой при заготовке дров. ТБ при обращении с огнем. Составление меню, списка продуктов на 1 день, на несколько дней похода. Приготовление пищи на костре.

1.5. Классификация походов. Подготовка, проведение и подведение итогов похода.

Правила организации и проведение туристских походов и экскурсий. Подбор группы, распределение обязанностей. Определение цели путешествия, выбор маршрута.

Практические занятия.

Ведение походных записей. Разработка маршрутов походов. Составление плана подготовки 1-2 дневного похода. Составление отчета о походе, соревновании.

1.6. Питание в туристическом походе

Значение правильного питания в походе, составление меню, списка продуктов,

упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Практические задания.

Составление меню и списка продуктов для похода, приготовление пищи на костре.

1.7. Туристические должности в группе

Выбор командира группы и требования к нему. Постоянные должности и

временные. Дежурные по кухне, повара.

Практические задания.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки и проведения похода,

Подведение итогов.

1.8. Техника и тактика в туристском походе. Техника преодоления естественных препятствий в походе.

Порядок движения группы на маршруте. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего. Режим ходового дня.

Характеристика естественных препятствий лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, при необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия.

Совершение походов по маркированным тропам, по разным видам рельефа. Отработка страховок при преодолении естественных препятствий.

1.9. Техника безопасности при проведении походов, тренировочных занятий.

Особенности совершения переходов в различных условиях. Организация перехода. Тактика перехода. Переходы в горах. Передвижение по сложному рельефу и скалам. Источники опасности на маршруте

Особенности совершения переходов в различных условиях. Организация перехода. Тактика перехода. Переходы в горах. Передвижение по сложному рельефу и скалам. Источники опасности на маршруте.

Характеристика несчастного случая, туристской аварии. Дисциплина при проведении занятий, как фактор безопасности. Опасности, связанные с метеоусловиями, некачественным снаряжением, утомлением. Сезонные факторы опасности. Потеря ориентировки в тёмное время суток. Найденные опасные предметы. Личная подверженность опасности

Правила ПДД. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Практические занятия.

Организация походов выходного дня, степенных.

1.10. Действия группы в аварийных ситуациях. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Взаимоотношения в группе.

Авария в безлюдной местности. Оценка обстановки и принятие решения. Составление плана действий. Зависимость планирования действий от особенностей аварийной ситуации. Сохранение целостности группы. Аварийная сигнализация.

Практические занятия.

Имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения. Работа группы с психологом.

1.11. Подведение итогов.

Подведение итогов похода в группе. Отчет участников и руководителя. Составление фотоальбома. Ремонт и сдача инвентаря. Оформление значков.

Практические занятия.

Составление отчета о походе, изготовление фотографий для альбома.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Понятие о топографии и спортивной карте

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Условные топографические знаки (масштабные и внесматбные).

Практические занятия.

Работа с разными видами карт. Топографические диктанты.

2.2. Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.

Роль топографии и топографических карт. Масштаб. Виды масштабов. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонталы, бергштрихи, отметки высот. Типичные формы рельефа. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия.

Знакомство с разными формами рельефа на местности и способами его изображения на карте. Упражнения на запоминание знаков.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимуту

Ориентирование по горизонту. Азимут. Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам света. Азимут. Азимутальное кольцо. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте.

Практические занятия.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение азимутальных треугольников. Определение азимута на объект и объекта по азимуту. Движение по азимуту. Движение по легенде.

2.4. Компас. Работа с компасом

Компас, его устройство. Упражнения по определению азимута, снятия азимута с карты. Ориентирование по небесным светилам, по местным предметам.

Практические занятия.

Ориентирование карты по компасу.

2.5. Измерение расстояний

Измерение расстояний по карте и на местности. Способы определения точек стояния на карте. Движение по легенде. Измерение кривых линий на карте с помощью нитки и курвиметра. Измерение длины шага при разных темпах ходьбы, измерение среднего шага.

Практические занятия.

Измерение расстояний по карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, зависимость его длины от рельефа. Глазомерный способ измерения расстояний. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.

2.6. Способы ориентирования. Определение расстояния до доступного предмета, до недоступного предмета, определение ширины реки по карте, длины оврага. Способы тренировки глазомера.

Практические занятия.

Использование различных способов ориентирования.

2.7. Ориентирование в сложных условиях. Действия в случае потери ориентировки.

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Ориентирование по звездам. Определение сторон горизонта по местным предметам.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Порядок действий в случае

потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, нахождение опорных ориентиров и работа с картой. Движение по генеральному азимуту. Движение вдоль рек и выход к населенным пунктам. Поведение членов группы, необходимость дисциплины, с целью предупреждения паники. Действие отдельного участника в случае потери ориентировки.

Практические занятия.

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Солнцу, Луне, звездам.

Определение своего местонахождения на различных картах. Движение по маршруту, по легенде. Имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

2.8. Соревнования по ориентированию.

Знакомство с разными видами соревнований по спортивному ориентированию.

По способу передвижения:

- ориентирование бегом «ОБ»;
- ориентирование на велосипедах «ОВ».

По времени проведения соревнований:

- дневные (в светлое время суток);
- ночные (в темное время суток)

По способу старта спортсменов:

- индивидуальные (каждый спортсмен имеет индивидуальное время старта);
- эстафетные (члены команды проходят свои этапы последовательно);
- групповые (спортсмены имеют общее время старта).

По способу определения результата соревнований:

- однократные (результат одного единственного состязания окончательный результат);
- многократные (комбинированные результаты одной или более трасс, преодоленных в течение одного или нескольких дней, определяют окончательный результат);

По способу выполнения задач проводятся следующие виды соревнований по ориентированию:

- ориентирование в заданном направлении, «ЗН» (прохождение отмеченных на карте и расположенных на местности КП в заданном порядке. Путь от одного КП до другого участники выбирают по своему усмотрению).
- ориентирование на маркированной трассе, «МТ» (прохождение дистанции, маркированной на местности от старта до финиша, с нанесением на карту местоположения КП, установленных на дистанции).

3. Краеведение. Направление туристско-краеведческого движения.

Географическое положение родного края. Климат, рельеф, почвы, полезные ископаемые края. Экономика. История и культура края.

Географическое положение родного края, территория и границы. Климат, его влияние на возможности занятия туризмом. Рельеф, его разнообразие, полезные ископаемые края. История края, памятные события, проходившие на его территории. Экскурсионные объекты.

Практические занятия.

Знакомство с картой своего края. Проведение краеведческих игр, викторин.

Реки и озера родного края. Флора и фауна края.

Гидрография родного края. Топонимика названий на карте. Легенды и сказания. Многообразие животного и растительного мира края. Красная книга.

Практические занятия.

Экскурсии по окрестностям. Посещение музеев.

4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

4.1 Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Походная аптечка.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия.

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировок. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за вещами.

4.2. Походно-медицинская аптечка, использование лекарственных трав.

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

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Добыча воды, нахождение воды на местности, её обеззараживание. Изучение лекарственных растений, сбор, их назначение и приготовление.

Практические занятия.

Комплектование аптечки. Способы обеззараживания воды для питья. Сбор и применение лекарственных растений.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия.

Оказание первой помощи при различных травмах. Определение травмы, постановка диагноза. Изучение приемов искусственного дыхания. Наложение жгута.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия.

Отработка техники безопасности на тренировках и в походах

Причины возникновения несчастных случаев, их профилактика. Работа спасательной службы.

Разбор и анализ несчастных случаев во время тренировочных занятий, на соревнованиях и в походах. Тактические приемы выхода из аварийных и нестандартных ситуаций.

Организация и тактика поиска группы, порядок эвакуации с маршрута. Работа ПСС. Экскурсия в МЧС.

Практика. Комплектование личного и группового снаряжения. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Отработка техники вязания узлов.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, травянистым склонам, осыпям, моренам, заболоченным участкам.

Практические занятия.

Знакомство с работой ПСС.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1. Сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-мышечный 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, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Практические занятия.

Изучение строения и функций организма.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка.

Планирование общей физической подготовки. Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств спортсменов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения мастерства по СТ. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Индивидуальные ежедневные занятия членов группы. Разработка плана различных тренировок.

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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Основы туристической подготовки	52	26	26	
1.1	Туристические путешествия, история развития туризма. Инструктажи по охране труда	2	2	-	Устный опрос
1.2	Воспитательная роль туризма	2	2		Устный опрос
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	Устный опрос
1.4	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги	6	2	4	Устный опрос
1.5	Подготовка к походу, путешествию.	8	4	4	Устный опрос
1.6	Питание в туристическом походе.	4	2	2	Устный опрос
1.7	Туристические должности в группе.	6	2	2	Устный опрос
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	6	2	4	Устный опрос
1.9	Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий.	4	4	-	Устный опрос
1.10	Зачетные занятия	8	2	6	Устный опрос. Практическая работа
1.11	Подведение итогов туристического путешествия.	4	2	2	Устный опрос. Практическая работа
2	Типография и ориентирование	32	16	16	
2.1	Понятие о типографии и спортивной карте	4	2	2	Устный опрос
2.2	Условные знаки	4	2	2	Устный опрос
2.3	Ориентирование по горизонту, азимуту	4	2	2	Устный опрос. Практическая работа
2.4	Компас. Работа с компасом.	4	2	2	Устный опрос. Практическая работа
2.5	Измерение расстояний	4	2	2	Устный опрос. Практическая работа
2.6	Способы ориентирования	4	2	2	Устный опрос. Практическая работа
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	4	2	2	Устный опрос. Практическая работа
2.8	Соревнования по ориентированию	4	2	2	Устный опрос. Практическая работа

					работа
3	Краеведение. Направление туристско-краеведческого движения.	24	12	12	
3.1	Родной край, его природные особенности	4	2	2	Устный опрос
3.2	Изучение направлений туристско-краеведческого движения.	8	4	4	Устный опрос
3.4	Туристические возможности родного края. Культурное наследие.	4	2	2	Устный опрос
3.5	Изучение района путешествия	4	2	2	Устный опрос
3.6	Общественно полезная работа во время путешествия, охрана природы и памятников войны.	4	2	2	Устный опрос
4	Азбука спортивно-оздоровительного туризма. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	22	8	14	
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	4	2	2	Устный опрос
4.2	Походная Медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	6	2	4	Устный опрос
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	Устный опрос. Практическая работа
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4	Устный опрос. Практическая работа
5	Общая и специальная физическая подготовка туриста	12	6	6	Устный опрос. Практическая работа
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений	8	4	4	Устный опрос. Практическая работа
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	2	1	1	Устный опрос. Практическая работа
5.3	Общая физическая и специальная подготовка туриста	2	1	1	Устный опрос. Практическая работа
	ИТОГО	144	68	74	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм»
1	Начало учебного года	01.09.2024
2	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	6 дней

4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю по 2 часа
5	Количество учебных занятий	144
6	Количество часов	144
7	Окончание учебного года	31.05.2025
8	Период реализации программы	01.09.2024 – 31.05.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное;
- 3) воспитание самостоятельности, ответственности и любознательности;
- 4) интеллектуальное;
- 5) здоровьесберегающее;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры.

Цель: воспитание высоконравственного, творчески мыслящего гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, сохраняющего и приумножающего ее национальное достояние, активно познающего окружающий мир и себя в этом мире.

Целевые приоритеты:

- активное познание окружающего мира, расширение кругозора, развитие познавательного интереса учащихся;
- формирование российской гражданской идентичности, гражданской позиции, развитие чувства патриотизма через обогащение знаниями об Отечестве, объектах национального достояния России;
- развитие чувства прекрасного, умения видеть и ощущать красоту природы, искусства, проявлений красоты души человека;
- формирование бережного отношения к природе, стремления заботиться о ее сохранении, в т.ч. освоение навыков природоохранной деятельности, в целом – культуры поведения в природной среде;
- формирование ценностного отношения к памятникам природы, истории и культуры;
- формирование бережного ответственного отношения к собираемым и сохраняемым природным материалам и предметам культуры школьных и музейных коллекций;
- приобщение к различным формам культурного досуга, развитие навыков организации коллективной творческой деятельности, самоуправления, лидерских качеств личности;
- развитие внимания, памяти, пространственного воображения, творчества, находчивости, умения рационально мыслить.

Достижению поставленной цели воспитания школьников будет способствовать решение следующих основных задач:

- 1) Реализовывать воспитательные возможности общих ключевых дел.
- 2) Инициировать и поддерживать ученическое самоуправление.
- 3) Организовывать для учащихся экскурсии, туристические поездки и походы.

4) Организовывать профориентационную работу с учащимися.

5) Развивать предметно-эстетическую среду и реализовывать её воспитательные возможности.

6) Организовывать работу с родителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдение, столкновение взглядов и позиций, проектный, поисковый, изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Планируемые результаты

1. Реализация воспитательных возможностей ключевых дел, поддержание традиций их коллективного планирования, организации, проведения и анализа.

2. Инициирование и поддержание самоуправления учащихся.

3. Организация для учащихся экскурсий, экспедиций, походов и реализация их воспитательного потенциала.

4. Организация профориентационной работы с учащимися.

5. Развитие предметно-эстетической среды и реализация ее воспитательных возможностей.

6. Организация работы с родителями, направленная на совместное решение проблем личностного развития детей.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь
3.	Беседа о Всемирном дне туризма	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь
4.	Защита кейсов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Декабрь
5.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание	В рамках занятий	Февраль

		семейных ценностей		
б.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март

Список литературы:

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 г. №599.

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 г. №597.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 г. №912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 – 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Литература для педагога:

1. Алешин, В. М., Серебренников А. В. Туристская топография. – М.: 1985. – 109 с.

2. Аппенянский, А.И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме. М.: Издательство: Советский спорт, 2006. – 169 с.

3. Бубнов, В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний: учебно-практ. пособие. – М.: АСТ, 2004. – 252 с.

4. Губаненков, С. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. – Спб.: Петрополис, 2007. – 123с.

5. Дрогов, И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. – М., ФЦДЮТиК, 2004. – 132 с.

6 Константинов, Ю.С Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. – М.: Советский спорт, 2009. – 392 с.

7. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. – М.: 2008. – 464с.