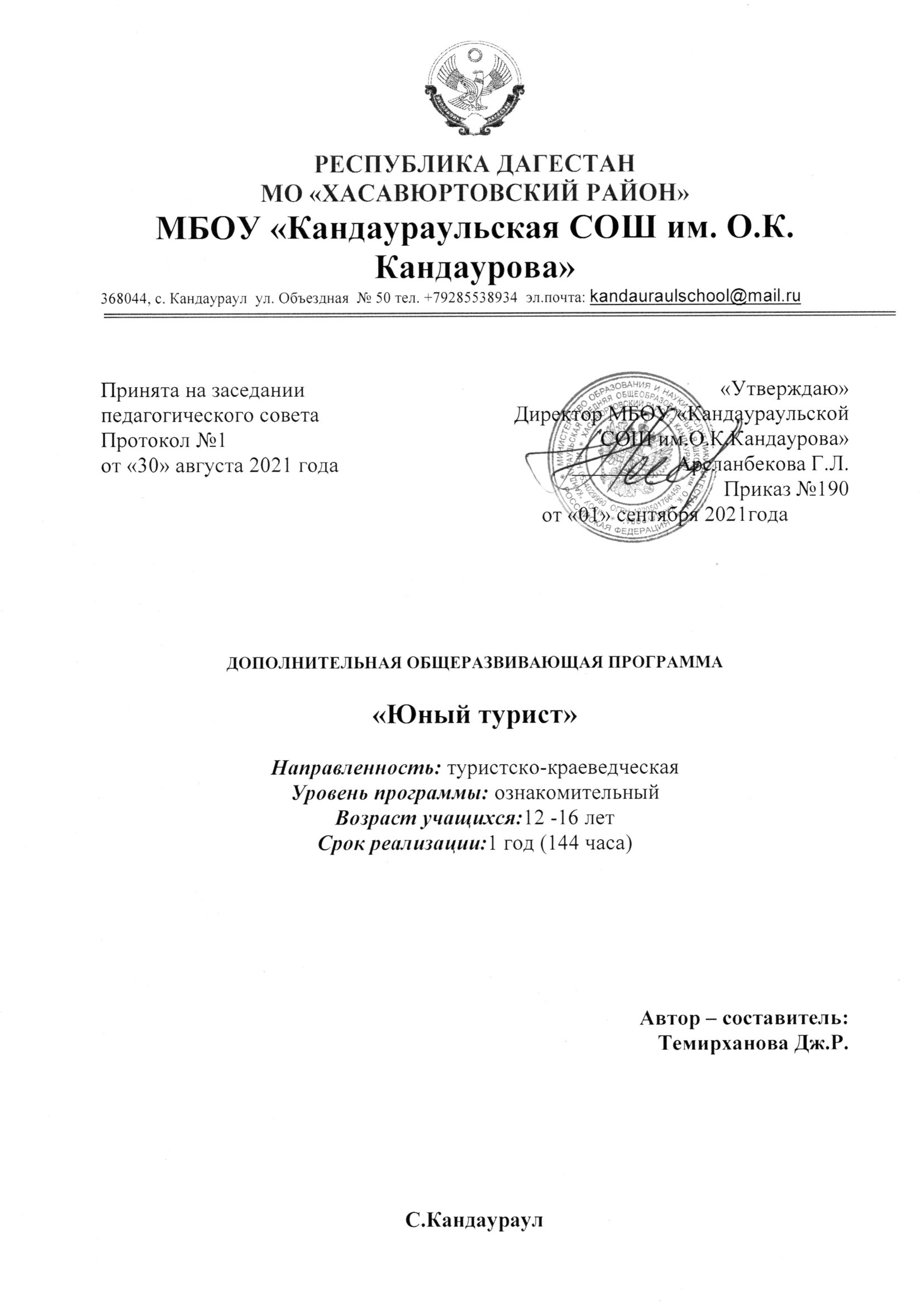
**РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

***Направленность программы*** – туристско-краеведческая

***Уровень программы*** – ознакомительный.

***Актуальность программы*** – программа направлена на привлечение обучающихся к социальным инициативам по охране природы, памятников культуры среды проживания, поисковые работы малоизвестных фактов истории родного края; создание условий для развития физических качеств и всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, творческого развития личности.

***Новизна программы*** -заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей учащихся, с разной физической подготовкой. В ней интегрированы физическая и интеллектуальная подготовка, по основам топографии, географии, истории и краеведения.

***Педагогическая целесообразность*** - позволяет решить проблемузанятости свободного времени детей, формированию физических качеств, направлена на формирование потребности вести здоровый образ жизни средствами горного туризма, пробуждению интереса детей к новой деятельности.

***Отличительные особенности программы -*** этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, историей, биологией, физкультурой.

***Цель программы***– формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие ***задачи*:**

*Обучающие:*

* приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
* приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
* обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.*Развивающие:*
* расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющихобщеобразовательную программу по географии, экологии, ОБЖ,физической подготовке;
* расширение и углубление знаний обучающихся по истории родногокрая и области.

*Воспитательные:*

# содействие гармоничному развитию личности, совершенствованиедуховных и физических потребностей;

# формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;

# формирование гуманного отношения к окружающей среде;

# выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

# физическое совершенствование школьников — развитие силы,выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными ифизическими возможностями;

# выполнение в течение учебного года соответствующих спортивныхразрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях ипоходах (в том числе многодневных).

# *Категория обучающихся* - обучение по программе ведется в разновозрастных группах, группы комплектуются из обучающихся 12-16 лет. Условием приема в детское объединение является наличие у обучающихся медицинского разрешения на реализацию данного вида деятельности.

# *Срок реализации программы* - программа рассчитана на 1 год обучения, 144 часа.

# *Формы организации образовательной деятельности и режимзанятий* - при изучении общих и теоретических вопросов используется групповая форма проведения занятий, на практических занятиях - индивидуально-групповаяформа.На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся.Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. В зависимости от темы занятия проводятся в классе, спортивном зале, на школьной спортивной площадке, на местности, приближенной к естественной природной среде.

# *Планируемые результаты*

# *Учащиеся должны знать:*

* правила техники безопасности;
* порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
* вопросы туризма и экологии;
* основы топографии и ориентирования;
* туристскую терминологию;
* умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
* опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
* способы преодоления различных естественных препятствий;
* способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
* основные исторические и географические сведения о родном крае;
* различные способы ориентирования на местности.

***Учащиеся должны уметь:***

* передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
* преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
* ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по
* спортивному ориентированию;
* организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую
* помощь;
* передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе
* группы;
* владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или
* искусственные препятствия;
* уметь правильно применять туристские узлы;

# РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Учебный (тематический) план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название разделов/тем** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **Раздел 1. Вступительная часть** | | | | | |
| 1.1. | Вступительное занятие – инструктаж по технике безопасности, правила организации и проведения туристских путешествий и походов | 2 | 2 | - | Опрос |
| **Раздел 2. Спортивно-туристская подготовка** | | | | | |
| 2.1. | Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование. | 20 | 4 | 16 | Опрос |
| 2.2. | Техника горного туризма. Способы преодоления препятствий. | 26 | 4 | 22 | Практическая работа |
| 2.3. | Организация питания в походе, во время экскурсии. | 2 | - | 2 | Практическая работа |
| 2.4. | Организация привалов и  ночлегов | 4 | 2 | 2 | Практическая работа |
| **Раздел 3. Общая физическая подготовка** | | | | | |
| 3.1. | Общая физическая подготовка | 28 | 4 | 24 | Практическая работа |
| 3.2. | Работа с веревками | 10 | 4 | 6 | Практическая работа |
| **Раздел 4. Физическая культура и первая медицинская помощь.** | | | | | |
| 4.1. | Специальная физическая подготовка | 28 | 8 | 20 | Практическая работа |
| 4.2. | Оказание первой медицинской помощи. | 8 | 4 | 4 | Практическая работа |
| **Раздел 5. Основы краеведения** | | | | | |
| 5.1. | Районы похода, их природные особенности. Туристскиевозможности, обзор района путешествия | 6 | 2 | 4 | Практическая работа |
| 5.2. | Разработка маршрута похода.Подготовка к походу | 2 | - | 2 | Практическая работа |
| **Раздел 6. Участие в спортивно-массовых мероприятиях** | | | | | |
| 6.1 | Участие в соревнованиях, военно-спортивных мероприятиях | 8 | - | 8 |  |
| 6.2 | **Итого:** | 144 | 34 | 110 |  |

**Содержание учебного (тематического) плана**

**Раздел 1. Вступительная часть**

**Тема 1.1. Введение. Техника безопасности (2 часа)**

***Теория (2 ч.).*** Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочного процесса, соревнований, слетов, походов, поездок и т.д. Обсуждение плана работы на предстоящий год обучения.

# Раздел 2. Спортивно-туристическая подготовка

**Тема 2.1. Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование. (20 часов)**

***Теория (4 ч.).*** Топографическая подготовка, для ориентирования на местности с картой и без карты по естественным, природным указателям (ориентирам) в каждом конкретном случае (местности).

***Практика (16 ч.).*** Определение своего местонахождения на карте, с помощью компаса, определение азимута и направления движения. Участие в соревнованиях и тренировочных забегах на местности.

# Тема 2.2. Техника горного туризма. Способы преодоления препятствий (26 часов)

***Теория (4 ч.).*** Виды и характеристика естественных препятствий в пешеходных и горных походах, соревнованиях по видам туризма. Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Спасательные работы.

***Практика (22 ч).*** Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Способы страховки в зависимости от сложности и характера препятствия. Специальное снаряжения при проведении спасательных работ, правила и требования к его применении

# Тема 2.3. Организация питания в походе (2 часа)

***Практика (2 ч.).*** Разработка меню на время похода в зависимости от калорийности продуктов и нормы веса продуктов в день на каждого человека. Калькуляция продуктов на каждого человека во время многодневных спортивных походов. Необходимость перекусов, между основными приемами пищи.

# Тема 2.4. Организация привалов и ночлегов (4 часа)

***Теория (2 ч.).*** Привалы и ночлеги на сложном рельефе, в экстремальных условиях. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды, бивак в горах (на снегу), в тайге, в тундре. Роль командира группы (ответственного дежурного по биваку) в производстве работ в нормальных и критических условиях. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Приемы установки палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Использование походного примуса, газовых горелок. Правила безопасности при работе с газовымигорелками.

***Практика (2 ч.).*** Организация ночлегов в различных условиях. Просмотр видео- и фотоматериалов. Подготовка газового оборудования к работе и приготовление пищи на нём.

# Раздел 3. Общая физическая подготовка

**Тема 3.1 Общая физическая подготовка (28 часов)**

***Теория (4 ч.).*** Занятия по общей физической подготовке. Направлены на развитие, выносливости, скорости, ловкости, базовой физ.подготовке.

***Практика (24 ч.).*** Занятия по общей физической подготовке. Направлены на развитие, выносливости, скорости, ловкости, базовой физ.подготовке.

# Тема 3.2 Работа с веревками (10 часов)

***Теория (4 ч.).*** Работа кружковцев с веревками, во время страховки, бухтовка – разными способами, переноска, распутывание, исправление трений, мышеловки, паутины, вязка узлов и практическое их применение.

***Практика (6 ч.).*** Работа кружковцев с веревками, во время страховки, бухтовка – разными способами, переноска, распутывание, исправление трений, мышеловки, паутины, вязка узлов и практическое их применение.

# Раздел 4. Физическая культура и первая медицинская помощь

# Тема 4.1. Специальная физическая подготовка (28 часов)

***Теория (8 ч.).*** Общая и специальная физическая подготовка туристов-спортсменов. Использования упражнений и элементов упражнений спортивного туризма, легкой атлетики, гимнастики, игровых видов спорта, скалолазания, кроссовой подготовки.

***Практика (20 ч.).*** Общая и специальная физическая подготовка туристов-спортсменов. Использования упражнений и элементов упражнений спортивного туризма, легкой атлетики, гимнастики, игровых видов спорта, скалолазания, кроссовой подготовки. Развитие и совершенствование специальных умений и навыков для участия в соревнованиях и спортивных походах.

# Тема 4.2. Оказание первой медицинской помощи (8 часов)

***Теория (4 ч.).*** Первая помощь при получении травмы и заболеваниях в условиях отдалённости от цивилизации: действия руководителя, группы. Комплектация походной аптечки. Ожоги, переохлаждения, раны полученные колющими и режущими предметами. Отравления – необходимые мероприятия и способы предотвращения пищевых отравлений. Мозоли и потертости, правила личной гигиены. Переломы – наложение шины и иммобилизация. Потеря сознания, шоковое состояние, головокружение. Помощь при кровотечении, виды кровотечений, действия в зависимости от вида кровотечения. Тепловой и солнечный удары, ушибы. Укусы дикими животными, и химические отравления ядовитыми растениями и животными. Клещи: правила извлечения клеща, обработка места укуса.

***Практика (4 ч.).***Способы и средства транспортировки пострадавшего. Наложение повязок и иммобилизация конечностей.

# Раздел 5. Основы краеведения

**Тема 5.1. Районы похода, их природные особенности.Туристские возможности, обзор района путешествия (6 часов)**

***Теория (2 ч.).*** Регионы, в которых возможно проведение туристских походов. Параметры районов: удаленность, набор препятствий. Соответствие определенных районов различным категориям сложности.

***Практика (4 ч.).*** Изучение туристских возможностей, обзор района путешествия. Знакомство с картами туристских регионов.

# Тема 5.2. Разработка маршрута похода. Подготовка к походу (2 часа)

***Практика.*** Подготовка к походу. Разработка маршрутов и планов- графиков учебно-тренировочных походов, подготовка докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т.д. Составление графиков дежурств. Подготовка карт и маршрутной документации. Закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам впоходы.

# Раздел 6. Участие в спортивно-массовых мероприятиях

# Тема 6.1. Участие в соревнованиях, военно-спортивных мероприятиях (8 часов)

***Практика (8 ч.).*** Проведение однодневных и многодневных учебно-тренировочных и экскурсионных путешествий.

# РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Целью аттестации является повышение результативности образовательного процесса, так как аттестация даёт возможность педагогу оценить усвоение программного материала обучающимися, степень сложности Программы и своевременно внести коррективы в её содержание.

Горный туризм – это прежде всего практическая деятельность, участие в соревнованиях и походах. Поэтому большинство теоретических занятий должны проверяться на практике. Подведение итогов практических занятий – это результаты команды и отдельных участников на соревнованиях, а также включенность в общую командную деятельность непосредственно в походе и при подведении итогов похода, сдаче отчета и пр.

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений учащихся на начальном этапе обучения. С этой целью используются разнообразные видыконтроля:

* *входной контроль* проводится в начале учебного года для определения уровня знаний и умений учащихся на начало обучения по Программе;
* *текущий контроль* ведется на каждом занятии в форме педагогического наблюдения за правильностью выполнения заданий в ходе практической работы, соблюдения техники безопасности; успешность освоения материала проверяется в конце каждого занятия путем итогового обсуждения, анализа выполненных заданий вначале самими детьми, затемпедагогом;
* *промежуточный контроль* проводится в форме выполнения практических заданий по теме раздела и участия всоревнованиях;
* *итоговый контроль* проводится в конце учебного года в форме отчета об участии в соревнованиях; позволяет выявить изменения образовательного уровня учащегося, воспитательной и развивающей составляющей обучения.

# *Формы аттестации и оценочные материалы*

В качестве оценочных материалов используются Условия по различным видам соревнований. Показателем успешного освоения программы является выполнение заданий, представленных на соревнованиях различного вида.

1. Тестовые,контрольные,срезовыезадания(устныйопрос, письменный опрос,тестирование).
2. Созданиепроблемных,затруднительныхзаданий(решение проблемных задач, шаблоны-головоломки и т.п.).
3. Передача обучающемуся ролипедагога.
4. Индивидуальные карточки с заданиями различноготипа.
5. Групповая оценкаработ.
6. Домашнее задание на самостоятельноевыполнение.
7. Зачетные индивидуальныезадания.
8. Итоговые (зачетные) тренировки и выходы.

# Раздел 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

***Материально-технические условия реализации программы:***

# Рюкзак объемом не менее 80 литров

# Палатка туристическая с тентом (каркасно - дуговая) четырехместная

# Палатка хозяйственная

# Спальный мешок

# Коврик теплоизоляционный

# Сидушка

# Лопата складная

# Радиостанции портативные

# Зарядное устройство на солнечных батареях

# Трекинговые палки

# Каска туристическая

# Карабины туристические

# Система страховочная

# Спусковое устройство

# Жумар

# Веревка 10 мм

# Веревка 6 мм

# Крючья скальные в ассортименте

# Закадка альпийская в ассортименте

***Учебно-методическое и информационное обеспечение:***

**Программа разработана в соответствии со следующими нормативно**

**правовыми документами:**

* Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4сентября 2014 г. №1726-р);
* Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
* Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательнойдеятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Письмо Минобрнауки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «Овнеурочной деятельности и реализации дополнительныхобщеобразовательных программ»; (ссылка на ст.34, часть 1 п.7 ФЗ № 273);
* Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242«Методические рекомендации по проектированию общеобразовательныхпрограмм»;
* СанПин 2.4.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждённый постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41;
* Приказ Минтруда и социальной защиты РФ «Об утверждениипрофессионального стандарта «Педагог дополнительного образованиядетей и взрослых» от 08.09.2015 №613н;
* Локальные акты Учреждения;
* Письмо Минпросвещения от 28.06.2019г № МР-81/02 ВН «Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме».

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

# Список литературы для педагога

# Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.

# Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.

# Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.

# Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.

# Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищеваяпромышленность, 1980.

# Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системывоспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук,профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.

# Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура испорт, 1972.

# Алѐшин В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алѐшин. — М., 1983.

# Аппенянский А. И. физическая тренировка в туризме /А. И. Аппенянский. — М., 1988.

# Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков / Ю. С.Воронов. — М., 1998.

# Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов.— М., 2000.

# Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / под ред. С.М. Губаненкова. — СПб., 2007.

# Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся/ А. А. Остапец. — М., 2001.

# Смирнов Д. В. спортивный туризм: туристское многоборье / Д. В. Смирнов. — М., 2003.— Ч.1. — Вып. 5.

# Туристский терминологический словарь / ант. -сост. И. В. Зорин, В. А. Квартальнов. —М., 1999.

# Список литературы для обучающихся

1. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
2. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженых дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 1989 г.,440 с.
3. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
4. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г, 121 с

# Электронные образовательные ресурсы:

1. Регламент группы спортивных дисциплин «дистанции-

пешеходные»: [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: <http://tmmoscow.ru/norm_doc/reg_play/regplay_2019_pedestrian_25042019.pdf>. (Дата обращения:25.06.2019).

1. Регламент по спортивному туризму Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов:[Электронный ресурс] // Федерация спортивного туризма в России. URL: [http://www.tssr.ru/files/materials/1641/2008%CF%E5%F7%E0%F2%FC%D0%E 5%E3%EB%E0%EC%E5%ED%F2%20%EC%E0%F0%F8%F0%F3%F22%2B.p df](http://www.tssr.ru/files/materials/1641/2008%CF%E5%F7%E0%F2%FC%D0%E5%E3%EB%E0%EC%E5%ED%F2%20%EC%E0%F0%F8%F0%F3%F22%2B.pdf). (Дата обращения:25.06.2019).
2. Условия соревнований в дисциплине «контрольно-туристский маршрут»: [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL:<http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_KTM.pdf>. (Дата обращения: 25.06.2019).
3. Условия соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная - группа» (длинная): [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL:<http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_gr_2kl.pdf>. (Дата обращения: 25.06.2019).