


<p>Рассмотрена на заседании ШМО учителей МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 30» Руководитель МО <i>Абрамова И.В.</i> Протокол МО от <i>«30» 08 2019 г. № 1</i></p>	<p>Содержание и структура Программы соответствует ФК ГОС Зам. директора по УВР МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 30» Петрова И.В. <i>И.В. Петрова</i> <i>«30» 08 2019 г.</i></p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 30» Нагулина О.С. <i>О.С. Нагулина</i> Приказ № <i>144</i> от <i>30</i> «<i>08</i>» 2019 г.</p> 
---	--	---

## Дополнительная общеразвивающая программа по туристско-краеведческой направленности

### «Туризм и краеведение»

Возрастной диапазон: **9-15 лет**

Продолжительность  
обучения по программе: **1 год**

Разработчик программы:  
учитель русского языка и литературы  
первой квалификационной категории  
МБОУ «СОШ № 30»,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
МБОУ «ДТДиМ»

**Ильина Татьяна Алексеевна**

г. Ангарск, 2019 г.

№ п/п	Содержание программы	стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	6
3	Календарный учебный график	7
4	Комплекс организационно-педагогических условий	9
4.1	Условия реализации программы	9
4.2	Оценочные материалы	9
5	Методические материалы	10
6	Материально-техническое обеспечение	12
7	Литература	13
8	Рабочая программа	14
9	План работы с родителями	19

## 1. Пояснительная записка

Программа составлена на основе Авторской педагогической разработки адаптационного типа «Туризм и краеведение» (Учебная программа 1 года обучения. Возраст детей 9-14 лет), в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 06.05.2014 г., Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм и соответствует Концепции развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014г., № 1726-р).

Имеет туристско-краеведческую направленность, ориентированную на обучение ребят азбуке туризма — сообщение им сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, знакомство с ориентированием на местности, основами топографии, знание гигиены туриста, первой помощи при заболеваниях и травмах; обучение технике спортивного туризма через занятия в тренировочных сборах.

### Актуальность.

Актуальность программы обусловлена тем, что туризм сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, родного края, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. Это спорт и здоровый образ жизни, которые относятся к приоритетным направлениям социальной политики в области образования. Это отражено в государственных нормативно-правовых документах: Закон РФ «Об образовании», Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», концепция демографической политики РФ на период до 2025 г.», концепция развития здравоохранения РФ до 2020 г., ФГОС нового поколения.

Принцип «учить детей географии с ближайшего для них места» выдвигался в одном из первых русских учебников географии Ф. Студитского (в 1840 г.). Эти мысли также развивал русский писатель и общественный деятель начала XVIII в. Николай Иванович Новиков (1744-1818) (рис. 4). В статье «О воспитании и наставлении детей» он писал: «Не заставляйте детей ваших из книг или по изустному наставлению учиться тому, что они сами могут видеть, слушать и чувствовать».

Сигурд Шмидт, председатель союза краеведов России, академик РАО сказал: «Поощрение развития краеведения — это задача федерального масштаба, важная и для всей России и для отдельных ее регионов — крупных областей и малых городов».

Поскольку туризм предоставляет возможность организовывать досуг школьников, совмещая отдых с оздоровлением и познанием, то общество должно быть, заинтересовано в школьном туризме... туризм является надёжной и эффективной формой воспитательного процесса. ( Бринк И.Ю., «Физкультура и спорт»)

Туризм занимает своё место как неотъемлемая часть истории и культуры людей... решает задачи и физического развития, и оздоровления, и организации общения людей, и соревновательной практики (С.В. Соболев, Красноярск: ИПК СФУ, 2008).

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности (коммуникативный компонент, лидерство, способности к организации и самоорганизации).

## **Новизна или отличительные особенности программы**

Адаптационная программа курса «Туризм и краеведение» соединяет темы по «основам туристской подготовки», по «топографии и ориентированию», «краеведению», «основам гигиены и первой доврачебной помощи», «ОФП» (как предлагает Программа «Туризм и краеведение» под ред. Ю. С. Константинова и А. Г. Маслова) и темы: «туристская группа в походе», «проведение походов», «туристский бивак» (Программа «Пешеходный туризм» В. В. Куликова, Л. М. Ромштейна);

в Программу мы включили подготовку по «технике и тактике туристского спорта» (техника вязания туристических узлов) и «изучение техники прохождения контрольно-туристического маршрута»), которую обучающиеся могут получить, участвуя в тренировочных сборах и лагерях, проводимых ДТДиМ.

Автор основной целью образовательной деятельности выбирает обеспечение качественного дополнительного образования, направленного на формирование разносторонне развитой личности; развитие самостоятельности воспитанников на базе создания ситуации успеха, развитие творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно-ценных и лично значимых целей; морально-волевой подготовки в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоление специфических сложностей, возникающих в экстремальной ситуации; физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.

### **Цель :**

Выявление и развитие природных задатков и творческого потенциала каждого ребенка; реализация их склонностей и способностей в сфере туризма, спорта, краеведения и других, взаимосвязанных с ними видов деятельности.

### **Задачи**

#### **Образовательные:**

- способствовать формированию необходимых знаний, умений и навыков в области спортивного туризма;
- научить детей укреплению здоровья и совершенствованию физического развития, безопасной жизнедеятельности в условиях дикой природы, прививать навыки организации полевого быта.

#### **Развивающие:**

- развивать компоненты творческих способностей личности: мотивационного, интеллектуального, коммуникативного, личностного;
- научить общению с другими учащимися, родителями, педагогами, сформировать навыки организации продуктивного взаимодействия между людьми;
- формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям спортивным туризмом.

#### **Воспитательные:**

- удовлетворять естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитывать активную любовь к нему;
- использовать возможности туризма и краеведения для выработки внутреннего кодекса поведения на основе общечеловеческих норм гуманистической морали, осознанного выбора здорового образа жизни.

## Механизм и условия реализации программы:

**Адресат программы:** учащиеся 9 – 15 лет МБОУ «СОШ № 30».

**Программа рассчитана и реализуется в течение 1 года.**

**Программа была составлена из расчёта 6 ч. занятий в неделю, рабочая программа составлена из расчёта 2 часа в неделю. Объём 68 ч.**

**Наполняемость группы:** 15 человек.

**Условия набора:** принимаются все учащиеся (мальчики/девочки) на основании собственного желания по заявлению родителей и при наличии допуска участкового врача (разрешение заниматься спортивным туризмом).

**Допускается дополнительный набор учащихся.**

### **Особенности состава учащихся:**

-смешанный: мальчики-девочки

- постоянный-переменный

-с участием детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Также принимаются дети с допуском врача с указанием ограничений для занятий – используется индивидуальная корректировка занятий и нагрузки.

### **Возможности освоения детьми программы по уровням сложности:**

1. **«Стартовый уровень»:** освоение содержания программы на достаточном уровне (минимальная сложность), овладение общедоступными универсальными учебными действиями для участия в некатегорийных походах и походах I-й категории сложности. Участвуют в соревнованиях - дисциплина «маршрут».
2. **«Базовый уровень»:** освоение специализированных и более глубоких знаний и умений по спортивному туризму, позволяющих участвовать в соревнованиях по СТ в группе дисциплин «дистанция», туристических слётах, в соревнованиях «Школа безопасности».
3. **«Продвинутый уровень»:** заинтересованные предметом дети получают доступ к узкоспециализированным знаниям и занятиям по модульной программе клуба «Фортуна», участвуют в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях по СТ («дистанция»), получают спортивные разряды.

### **Формы освоения программы**

Основные формы и методы организации учебного процесса: очные занятия. Теоретические занятия (лекции), практические занятия в спортивном оборудованном зале и на спортивных площадках, тренировочные сборы, походы, участие в соревнованиях, турслёте; тематическое тестирование, тренинги, коммуникативные игры, организация наблюдений во время походов, беседы с обучающимися, написание докладов, рефератов по краеведению, викторина и др.

**Формы занятий по количеству детей:** фронтальная, групповая и индивидуальная.

### **Режим занятий (начальная подготовка):**

- начало и окончание учебного года 1 сентября – 10 июня.
- периодичность и продолжительность занятий: 2 раза в неделю по 2ч.15м., перерыв между занятиями 10 минут;
- режим занятий в каникулярное время: отдыхают, поход или учебно-тренировочные сборы (по плану).

## 2. Учебный план

№	Наименование темы, раздела	Количества часов			Форма промежуточной и (или) итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Учебный модуль</b>	<b>68 ч.</b>			
1	Введение. История развития туристического спорта	1	1	-	
2	Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе	4	2	2	зачёт-гербарий
3	Подготовка похода	6	2	4	
4	Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности	4	2	2	зачёт по ТБ
5	Подведение итогов похода	4	2	2	
6	Техника и тактика туристического спорта:  Техника вязания туристических узлов (восьмёрка, проводник, прямой, встречный, удавка, бромшкотовый, булинь, штык, схватывающий, стремя, ткацкий, грепвайн).  Изучение техники прохождения контрольно-туристического маршрута (КТМ): техника спуска, подъема; параллельные верёвки, гать, навесная, маятник, бревно; переноска раненого.	20	4	16	зачёт (узлы)  участие в соревнованиях по СТ
7	Ориентирование по компасу. Азимут.	6	2	4	
8	Топографическая подготовка. Ориентирование с помощью карты и компаса	4	2	2	тестирование
9	Спортивная подготовка туриста. ОФП.	6	2	4	сдача норм
10	Туристское снаряжение	3	1	2	
11	Туристский бивак	5	2	3	
12	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему	5	2	3	Зачёт
13	Участие в соревнованиях: турслёт/ октябрь, «Школа безопасности»/ апрель	Вне сетки часов			Участие в соревнованиях
	<b>Всего часов</b>	68	24	44	

### 3. Календарный учебный график

Раздел \ месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого часов
1 год обучения										
<b>Учебный модуль</b>										<b>34 часа</b>
1.Введение. История развития спортивного туризма	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
2.Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе	1	1	-	-	-	1	-	-	1	4
3.Подготовка похода	1	-	-	-	1	-	2	-	2	6
4.Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности	-	1	-	-	1	-	1	-	1	4
5.Подведение итогов похода	-	1	-	-	-	-	-	2	1	4
6. Техника и тактика спортивного туризма	1	1	2	3	4	2	3	2	2	20
7.Ориентирование по компасу. Азимут	1	1	1	1	-	1	-	1		6
8.Топографическая подготовка. Ориентирование с помощью карты и компаса	-	1	-	1	-	1	-	-	1	4
9.Спортивная подготовка туриста. ОФП (общефизическая подготовка)	1	-	1	1	-	1	-	2	-	6
10.Туристское снаряжение	-	1	-	-	-	1	1	-	-	3
11.Туристский бивак	1	-	2	-	-	1	-	1	-	5
12.Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему	1	1	-	1	-	1	1	-	-	5
13.Участие в соревнованиях (в сетку часов не включены)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого:</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>68</b>

### Планируемые результаты по итогам обучения

№	обучающиеся будут знать:	будут уметь:	приобретут навыки:	Приобретут следующие компетенции
1	<p>1. законы, правила, нормы поведения юных туристов</p> <p>2. основы туристской подготовки</p> <p>3. способы ориентирования, группы условных знаков, компас</p> <p>4. основные сведения о родном крае (климат, животный и растительный мир)</p> <p>5. основы гигиены и первой доврачебной помощи; значение врачебного контроля и самоконтроля, значение ОФП</p> <p>6. технику прохождения контрольно-туристического маршрута, технику вязания основных туристических узлов</p> <p>7. Личное и командное снаряжение</p> <p>8. Правила проведения похода</p> <p>9. Виды соревнований по спортивному туризму дистанция пешеходная 1 кл.</p> <p>10. Права и обязанности участника соревнования.</p>	<p>1. вязать туристические узлы</p> <p>2. надевать страховочную систему, 3. преодолевать этапы - спуск, подъем, траверс склона, переправа по бревну, маятник, навесная переправа, параллельные перила.</p> <p>4. подбирать личное снаряжение.</p> <p>5. участвовать в соревнованиях по спортивному туризму на дистанции пешеходная 1 класса.</p> <p>6. укладывать рюкзак, 7. выбирать место привала, устанавливать палатку, разводить костёр</p> <p>8. составлять план подготовки похода, соблюдать правила и режим движения</p> <p>9. преодолевать несложные препятствия, использовать самостраховку,</p> <p>10. составлять отчёт о походе;</p> <p>11. участвовать в туристских соревнованиях;</p> <p>12. уметь осуществлять самоконтроль;</p>	<p>1. по топографии и ориентированию</p> <p>2. по разработке маршрута и сбору краеведческих сведений</p> <p>3. по уходу за телом, одеждой и обувью в походе</p> <p>4. по подбору состава мед. аптечки и по оказанию первой помощи</p> <p>5. по туристской подготовке</p> <p>5. Вязать туристические узлы.</p> <p>6. Надевать страховочную систему.</p> <p>7. Бухтовать и маркировать веревку.</p> <p>8. Участвовать в соревнованиях по спортивному туризму на дистанции пешеходная 1 класса.</p>	<p><b>1. коммуникативные:</b> способность вступать в контакт, вести диалог, готовность решать коммуникативные задачи; владение устным общением; высказывать и аргументировать свою точку зрения, выступать перед группой, уметь выделять проблему и находить стратегию ее решения;</p> <p>доброжелательное отношение к товарищам, стремление помогать им;</p> <p><b>2. информационные,</b> позволяющие учащимся оценить опыт человечества, определить личностный смысл, анализировать новую информацию, делать выводы;</p> <p><b>3. социальные:</b> участвовать в трудовой и общественной деятельности; строить взаимодействие с людьми разного возраста</p> <p><b>4. компетенции</b> личностного самосовершенствования: способность обучаться и самоопределяться в последующем выборе;</p> <p><b>5. личностные качества:</b> любознательность, стремление к творческим достижениям, стремление лидерству, самообразованию; трудолюбие; требовательность к себе, волевые качества.</p>



#### 4. Комплекс организационно-педагогических условий

##### 4.1. Условия реализации программы:

Теоретические занятия (лекции) в помещении МБОУ «СОШ № 30».

Практические занятия на территории школы № 30, в районе водохранилища, в спортивном оборудованном зале школы № 25, на спортивных площадках, на специальном полигоне; в походах.

Использование специального личного и группового снаряжения.

Использование информационных ресурсов, аудио-, видео-, фото- источников.

##### 4.2. Оценочные материалы. Формы контроля

###### Система отслеживания результатов:

- Наблюдение
- Входящий, промежуточный, итоговый контроль по ОФП
- Тестирование обучающихся
- Тематические зачёты
- Готовность и участие в городских соревнованиях «Новичок» (дисциплина «дистанция»)
- Зачётный летний поход (дисциплина «маршрут»)

№	Виды контроля	Цель контроля	Методы контроля	Формы контроля
1	Входящий	Определение физической готовности к занятиям спортивным туризмом.	1.Наблюдение. 2.Медицинские допуски.	Выполнение первичных контрольных упражнений
2	Промежуточный	Определение динамики физической готовности у обучающихся по итогам первого полугодия.	Комбинированный: 1.Тестирование. 2.Контрольные тренировки. 3.Самоконтроль. 4.Зачетные занятия.	1.Участие в соревнованиях по спортивному туризму «Новичок» 2.Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 1 класса.
3	Итоговый	Определение результатов ЗУН по итогам обучения.	Комбинированный. 1.Постановка на врачебно - физкультурный диспансерный учет. 2.Протоколы соревнований.	1.Выполнение юношеских разрядов по спортивному туризму –дисциплина «дистанция». 2. Получение зачёта степенного похода (н/к) или похода 1 к.с.

## 5. Методические материалы

Основу учебно-материальной базы составляют: спортивный зал, оборудованный стендами, для возможного наведения технических этапов; инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера, отображающие тематику программы; библиотека учебно-методической литературы.

Методическое обеспечение программы включает в себя перечень нормативных документов по спортивному туризму: положение о Единой всероссийской спортивной классификации; нормы, требования и условия выполнения разрядов по спортивному туризму; Всероссийский реестр видов спорта; правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я); регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция- пешеходная»; регламент проведения соревнований по группе дисциплин «маршрут».

Отдельную часть методического обеспечения составляют тестовые задания, содержащие вопросы по разным направлениям программы и психологической подготовки воспитанников, викторины.

### 5.1. Методические рекомендации и дидактические материалы:

1. Амирова Л. И. Методическое пособие для педагогов дополнительного образования «Основные понятия, принципы и задачи туристского многоборья» (для обучающихся начальной стадии) – Истра, 2006г.
2. Ориентирование. Способы ориентирования. Как ориентироваться по солнцу и часам и др. (методическое пособие); работа с картой и компасом.
3. Определение расстояния.
4. Презентации по оказанию первой доврачебной помощи (ГО).
5. Гербарий.
6. Презентации, фото-, видео материалы с соревнований, слётов, походов.
7. Тесты, контрольно-измерительные материалы.
8. Топознаки (методическое пособие).
9. Моргунов О. А. «Туристские возможности родного края для маршрутов первой и второй категории сложности» (Методические рекомендации), 2013г.
10. Моргунов О. А. «Подготовка туристического похода выходного дня» (Методические рекомендации), 2014г.
11. Сигналы. Аварийные знаки.
12. Как вести походный дневник
13. Правила проведения соревнований туристских спортивных походов, путешествий и организации спортивных туров
14. Узлы - история, легенды, виды. YurikGL (Уфа): библиотека Туристско-Спортивного Союза Республики Башкортостан; + презентация.
15. Правильная организация движения в походе. Основные виды туризма

### 5.2. Используемые образовательные технологии:

- 1) личностно-ориентированная технологию, направленная на поддержку личности ребенка, в основе которой лежат идеи уважения и любви к ребенку, веры в его творческие и физические силы;
- 2) здоровье сберегающие технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, пропаганду здорового образа жизни;
- 3) технология работы педагога с его подопечными в детско-юношеском туризме (А. А. Остапец);
- 4) информационно-коммуникативная технология;
- 5) проблемно-диалогическая технология.

### Групповые и индивидуальные методы обучения:

- работа в парах
- малые группы

- работа в команде
- индивидуальная работа с детьми.

### 5.3. Современные информационные технологии

Темы мероприятия/ занятия	Названия используемых ЭОР	Вид ресурса (информационные, практические, контрольные)	Форма представления	Деятельность педагогического работника(с указанием действий ЭОР)	Деятельность обучающихся (с указанием действий с ЭОР)
Спортивный туризм	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5QL-rWlGBKA">https://www.youtube.com/watch?v=5QL-rWlGBKA</a>	Информационный практический	Техническая подготовка юных туристов	Видео о спортивном туризме	Просмотр, обсуждение
Туристические узлы	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Av3fIVny4cs">https://www.youtube.com/watch?v=Av3fIVny4cs</a>	Информационный практический	Техническая подготовка юных туристов	Обучение вязанию узлов	Просмотр изучение, повторение
Страховочная система для спортивного туризма, блокировка страховочной системы	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LeWuUdqJQ3E">https://www.youtube.com/watch?v=LeWuUdqJQ3E</a>	Информационный практический	Техническая подготовка юных туристов	Обучение надеванию страховочной системы, блокировка страховочной системы	Просмотр изучение, повторение
Спортивное ориентирование Карта	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=q8acVtV254s">https://www.youtube.com/watch?v=q8acVtV254s</a>	Информационный практический	Техническая подготовка юных туристов	Обучение ориентированию	Просмотр изучение, повторение
Спортивное ориентированию Азимут	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9OCAqt7Sslw">https://www.youtube.com/watch?v=9OCAqt7Sslw</a>	Информационный практический	Техническая подготовка юных туристов	Обучение ориентированию	Просмотр изучение, повторение
Спортивное ориентирование Дистанция	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=T8vxN6bTcEg">https://www.youtube.com/watch?v=T8vxN6bTcEg</a>	Информационный практический	Техническая подготовка юных туристов	Обучение ориентированию	Просмотр изучение, повторение
Обучение ориентированию : Дороги и тропы	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=w6SU3hYoa-c&amp;t=72s">https://www.youtube.com/watch?v=w6SU3hYoa-c&amp;t=72s</a>	Информационный практический	Техническая подготовка юных туристов	Обучение ориентированию	Просмотр изучение, повторение
Туристические узлы	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Av3fIVny4cs">https://www.youtube.com/watch?v=Av3fIVny4cs</a>	Информационный практический	Техническая подготовка юных туристов	Обучение вязанию узлов	Просмотр изучение, повторение

### 5.4. Использование аудио-, фото- и видеоматериалов с тренировок, соревнований, походов.

### 5.5. Использование сайтов:

- группа «Фортуна» <http://vk.com/club1393118>
- «Школа безопасности и Юный спасатель в Иркутской области» <http://vk.com/club12703528>

- Спортивный туризм в Ангарске.

**6. Материально-техническое обеспечение  
Необходимое оборудование для создания благоприятных условий реализации  
программы:**

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.

Таблица №1.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые).
2.	Носки простые и шерстяные.
3.	Теплое нижнее бельё.
4.	Штормовой, ветрозащитный костюм.
5.	беговой костюм.
6.	Куртка тёплая.
7.	Шапка тёплая.
8.	Рукавички или перчатки тёплые.
9.	перчатки для работы с верёвкой.
10.	Свитер тёплый.
11.	Накидка от дождя.
12.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).
13.	Рюкзак.
14.	Страховочная система.
15.	Индивидуальный пакет (спички, бинт, 2 таблетки обезболивающего в непромокаемом пакете.).
16.	Карабин с муфтой.
17.	Блокировка д-10мм, 5м.
18.	Кольцо репшнур д-6мм.
19.	Каска.
20.	Приспособление для спуска, по перилам (восьмёрка).
21.	Приспособление для подъёма по перилам (жумар).
22.	Устройство для преодоления навесной переправы (трек).
23.	Фонарь электрический налобный.
24.	Запасные батарейки.
25.	Компас.
26.	Спальник.
27.	Коврик.
28.	Мешок непромокаемый для личных вещей.
29.	Палатка

Спец.снаряжение для занятий спортивным туризмом (группа дисциплин «дистанция») в спортзале и на улице (клуб «Фортуна»); кабинет для занятий (гербарии, узлы, оказание первой помощи); противогазы; снаряжение (личное; клуб «Фортуна») для проведения походов.

## 7. Литература:

1. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт. Основного Общего Образования.- М. 2010
2. Авт.- состав. В.В. Новиков. Узлы, способы вязания и применение. М.: ООО «Издательство Лабиринт Пресс», 2003.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
4. Буянов В. М. Первая медицинская помощь.- М., Медицина, 1978.
5. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
6. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
7. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
8. Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации. -Петрозаводск, 1992.
9. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.
10. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
11. Пряжников Н. С. Профессиональное и личностное самоопределение.-М., 1996.
12. В.А. Таймазов, Ю.Н. Федотов "Теория и методика Спортивного туризма" учебник М. "Советский спорт" с.424, 2014 г.
13. Туристско- спортивный союз России. Регламент по виду спорта “спортивный туризм”, М.:2015 г.
14. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные.

### Рекомендуемая литература для учащихся:

1. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ,1994.
2. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.-М.: «ФиС»,1987.
3. География Иркутской области.
4. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
5. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат»,1987
6. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
7. Познай себя и других: популярные тесты. - М., 1995.
8. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.
9. Штюмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.

## 8.Рабочая программа

### 1.Пояснительная записка

Учебный план и программа «Туризм и краеведение» предусматривают обучение ребят азбуке туризма — сообщение им сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, знакомство с ориентированием на местности, основами топографии, знание гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах; обучение технике спортивного туризма через занятия в тренировочных сборах и соответствует Концепции развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г., № 1726-р).

#### Цель :

Выявление и развитие природных задатков и творческого потенциала каждого ребенка; реализация их склонностей и способностей в сфере туризма, спорта, краеведения и других, взаимосвязанных с ними видов деятельности.

#### Задачи:

- способствовать формированию необходимых знаний, умений и навыков в области спортивного туризма;
- научить детей укреплению здоровья и совершенствованию физического развития, безопасной жизнедеятельности в условиях дикой природы, прививать навыки организации полевого быта.
- развивать компоненты творческих способностей личности: мотивационного, интеллектуального, коммуникативного, личностного;
- научить общению с другими учащимися, родителями, педагогами, сформировать навыки организации продуктивного взаимодействия между людьми;
- формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям спортивным туризмом.
- удовлетворять естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитывать активную любовь к нему;
- использовать возможности туризма и краеведения для выработки внутреннего кодекса поведения на основе общечеловеческих норм гуманистической морали, осознанного выбора здорового образа жизни.

*Усвоение программного материала поможет школьникам в дальнейшем определиться с выбором специализации по пешеходному туризму.*

### 2. Учебный план

№	Наименование темы, раздела	Количества часов			Форма промежуточной и (или) итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Учебный модуль</b>	<b>68 ч.</b>			
1	Введение. История развития туристического спорта	1	1	-	
2	Природа родного края и его история.	4	2	2	зачёт-гербарий

	Краеведческая работа в походе				
3	Подготовка похода	6	2	4	
4	Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности	4	2	2	зачёт по ТБ
6	Подведение итогов похода	4	2	2	зачёт (узлы)  участие в соревнованиях по СТ
7	Техника и тактика туристического спорта:  Техника вязания туристических узлов (восьмёрка, проводник, прямой, встречный, удавка, бромшкотовый, булинь, штык, схватывающий, стремя, ткацкий, грепвайн).  Изучение техники прохождения контрольно-туристического маршрута (КТМ): техника спуска, подъема; параллельные верёвки, гать, навесная, маятник, бревно; переноска раненого.	20	4	16	
8	Ориентирование по компасу. Азимут.	5	2	4	
9	Топографическая подготовка. Ориентирование с помощью карты и компаса	4	2	2	тестирование
10	Спортивная подготовка туриста. ОФП.	6	2	2	сдача норм.
11	Туристское снаряжение	3	1	2	
12	Туристский бивак	5	2	3	
13	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему	5	2	3	заёт
14	Участие в соревнованиях «Школа безопасности»/ апрель				

### 3. Содержание

Тема занятия	Теор. (час.)	Практ. (час.)	Содержание	Примечания
<b>1. Введение.</b> <i>История развития спортивного туризма</i>	1		Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Туризм в комплексе ГТО. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). <i>Законы туристов.</i>	Проводится в начале и конце учебного года.  Беседа.
<b>2. Природа родного края и его история.</b> <i>Краеведческая работа в</i>	2	2	Климат, растительность и животный мир Иркутской области, её рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.  Сведения о прошлом родного края. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных	В помещении  Лекция, доклады обучающихся, Зачёт.

<i>походе</i>			<p>объектов, музеи. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. .</p> <p>Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий. Изучение растительного и животного мира. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.</p> <p>Фотографирование в походе.</p>	
<b>3. Подготовка похода</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<p>Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция.</p> <p>Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов; доклады о районе похода (история, флора, фауна, рельеф и т. д.) Подготовка группового и специального снаряжения. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзаков. График дежурств. Культура поведения туристов. Значение дисциплины в походе. Подбор и хранение картографического материала.</p> <p>Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.</p>	<p>Лекция, подготовка материала о районе похода; практические занятия в помещении.</p>
<b>4.Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<p>Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка. Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста. 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. Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту.</p>	<p>Тестирование</p>
<b>5. Подведение итогов похода</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<p>Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов и подготовка диафильмов. Составление отчета о походе,</p>	



			<p>паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения.</p> <p>Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрания. Оформление документации.</p>	
<b>6. Техника и тактика спортивного туризма</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<p>Техника вязания туристских узлов (восьмёрка, проводник, прямой, встречный, удавка, бромшкотовый, булинь, штык, схватывающий, стремя, ткацкий); изучение техники прохождения контрольно-туристического маршрута (КТМ): техника спуска, подъема; параллельные верёвки, гать, навесная, маятник, бревно; переноска раненого.</p>	<p>В помещении</p> <p>Зачёт</p> <p>На местности</p>
<b>7. Ориентирование по компасу. Азимут</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<p>Стороны горизонта. Устройство компаса. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности. Определение азимута на заданный ориентир. Определение сторон горизонта с помощью компаса, местным признакам. Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.</p>	<p>В помещении</p> <p>На местности (+спортивное ориентиров. во время участия в турслёте)</p>
<b>8. Топографическая подготовка. Ориентирование с помощью карты и компаса</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<p>Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, масштабы топографических и географических карт. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса. Зарисовка топографических знаков.. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Проложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).</p>	<p>В помещении</p> <p>Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.</p> <p>На местности</p>
<b>9. Спортивная подготовка туриста. ОФП (общefизическая подготовка)</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<p>Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.</p> <p>Физическая и морально-волевая подготовка</p>	<p>Входящий, промежуточный и итоговый контроль по ОФП обучающихся.</p> <p>Тренировки в спортзале, в бассейне.</p>

			<p>туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки.</p> <p>Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты. Лыжный спорт. Спортивные игры: пионербол, баскетбол, футбол, волейбол.</p> <p>Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.</p>	<p>Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.</p>
<b>10. Туристское снаряжение</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<p>Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного и группового снаряжения для одно-трехдневного похода. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу.</p> <p>Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.</p> <p>Устройство туристской палатки, стойки и кольшки для палаток. Тент к палатке.</p>	<p>В помещении</p> <p>Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.</p> <p>Проведение игры «Что взять с собой в поход».</p>
<b>11. Туристский бивак</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<p>Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.</p> <p>Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.</p> <p>Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.</p> <p>Питание в походе. Примерный набор продуктов питания для туристского похода.</p>	<p>В помещении-2ч.</p> <p>3ч. – на местности</p> <p>Расчет продуктов питания для двухдневного похода.</p>

			Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.	
<b>12. Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<p>Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.</p> <p>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.</p> <p>Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.</p>	
<b>Всего 68 ч., из них:</b>	<b>24 ч. -теор.</b>	<b>44 ч. - практ.</b>		

### 9. План работы с родителями

Сроки проведения	Мероприятие	форма участия родителей
сентябрь 2019 г.	Родительское собрание. Презентация программы «Туризм и краеведение». Документы.	участники
	Поход на скальник «Витязь»	Участники, совместно с детьми
Январь 2020 г.	Городские соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в закрытых помещениях "Новичок-2020"	болельщики.
в течение года	Индивидуальная работа с родителями и лицами, их заменяющими.	
май 2020г.	«Российский азимут» - соревнования по спортивному ориентированию, г. Иркутск	Участники, совместно с детьми
май 2020г.;	Двухдневный поход с ночёвкой - скальник «Витязь», Шелеховский район.	Привлечение родителей к участию в походе совместно с детьми.
январь май	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Родительское собрание. Результаты обучения</li> <li>• Итоги года</li> </ul>	