

**Пояснительная записка**

**Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**

Человек всегда был вынужден бороться за свое существование: с окружающей средой – климатом, природными явлениями, хищными животными; с болезнями и эпидемиями; с другими людьми – за ресурсы (территорию, пропитание, жилище, одежду и т.п.), которых всегда не достает вследствие естественного несоответствия потребностей возможностям (обеспечивающего прогресс), за право на достойную жизнь.

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагополучном экологическом состоянием городов и населенных пунктов прогулки вряд ли можно считать однозначно полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы учащихся, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением.

Данная программа направлена на пропаганду знаний, обеспечение правильных действий учащихся в опасных для жизни и здоровья условиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.

**Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Ведущая идея программы — создание современной практико-ориентированной высокотехнологичной образовательной среды, позволяющей эффективно реализовывать экспериментально-исследовательскую деятельность обучающихся в разновозрастных проектных командах, получать новые образовательные результаты и инновационные продукты.

Идея программы состоит в следующем: с большим увлечением выполняется ребенком только та деятельность, которая выбрана им самим свободно; деятельность строится не в русле отдельного учебного предмета.

**Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

Активный туризм – вид путешествия, связанный с активными способами передвижения по маршруту; совершаемые человеком в рекреационных и спортивных целях.

- туризм – временные выезды (путешествия) граждан Российской федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства (далее – лица) с постоянного места жительства в лечебно-оздоровительных, рекреационных, познавательных, физкультурно-спортивных, профессионально-дело­вых, религиозных и иных целях без занятия деятельностью, связанной с получением дохода от источников в стране (месте) временного пребывания;

- туристская деятельность – туроператорская и турагентская деятельность, а также иная деятельность по организации путешествий;

- туризм внутренний – туризм в пределах территории Российской Федерации лиц, постоянно проживающих в Российской Федерации;

- туризм выездной – туризм лиц, постоянно проживающих в Российской Федерации, в другую страну;

- туризм въездной – туризм в пределах Российской Федерации лиц, не проживающих постоянно в Российской Федерации;

- туризм международный – туризм выездной или въездной;

- туризм социальный – туризм, полностью или частично осуществляемый за счёт бюджетных средств, средств государственных внебюджетных фондов (в том числе средств, выделяемых в рамках государственной социальной помощи), а также средств работодателей;

- туризм самодеятельный – туризм, организуемый туристами самосто­ятельно;

- турист – лицо, посещающее страну (место) временного пребывания в лечебно-оздоровительных, рекреационных, познавательных, физкультурно-спортивных, профессионально-деловых, религиозных и иных целях без занятия деятельностью, связанной с получением дохода от источников в стране (месте) временного пребывания на период от 24 часов до 6 месяцев подряд или осуществляющее не менее одной ночёвки в стране (месте) временного пребывания;

**Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм»имеет туристко-краеведческую направленность.

**Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы – базовый.

**Актуальность образовательной программы.**

Воспитание молодого человека в духе патриотизма, участие в экскурсиях и походах сочетает в себе активный здоровый отдых, обучает навыкам выживания в окружающей среде, оказанию первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях, что ставит его вряд наиболее эффективных средств комплексного воспитания подрастающего поколения. В экскурсиях и походах учащиеся глубже познают окружающую природу, достопримечательности родного края, закаляют здоровье, учатся организовывать свой досуг, развивать смекалку и находчивость.

**Педагогическая целесообразность образовательной программы воспитательной деятельности для оптимального результата в данной ситуации.**

В экскурсиях и походах учащиеся глубже познают окружающую природу в целом, природу родного края, закаляют здоровье, учатся организовывать свой досуг, развивают смекалку и находчивость.

**Практическая значимость образовательной программы**

# Социализирующую функцию учебно-методических и информационных ресурсов образования обеспечивает ориентация содержания занятий на жизненные потребности детей. У ребенка формируются умения ориентироваться в окружающем мире и адекватно реагировать на жизненные ситуации. Значительное внимание должно уделяться повышению мотивации. Ведь настоящий процесс художественного творчества невозможно представить без особого эмоционального фона, без состояния вдохновения, желания творить. В таком состоянии легче усваиваются навыки и приемы, активизируются фантазия и изобретательность. Произведения, возникающие в этот момент в руках детей, невозможно сравнить с результатом рутинной работы Для каждого вида творчества существует своя технология, при этом можно выделить ряд общих существенных положений образовательного процесса:

# -обязательное формирование у детей положительной мотивации к творческой деятельности;

# - получение ими новой информации, новых знаний при решении конкретных практических задач;

# - обретение трудовых умений и навыков без принуждения;

# - занятость каждого ребенка в течение всего занятия.

# Занятия проходят в атмосфере доброжелательности и взаимопонимания, малейший успех ребенка поощряется.

**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.

**Отличительные особенности программы.**

Особенностью данной программы является применение современных методик для подготовки туристов – спортсменов.

*Военно-прикладное значение:* подготовка к армии; разработка туристического снаряжения; методы выживания в природе; способы преодоления препятствий.

*Духовная сфера:* общение с природой; патриотизм; коллективизм.

*Познавательный аспект;* экологическое воспитание, краеведение.

**Цель образовательной программы:** формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения; создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления; качественная физическая, теоритическая, и практическая подготовка учащихся для участия их в походах выходного и в соревнованиях с техники пешеходного туризма.

**Задачи образовательной программы:**

**Образовательные**

освоение туристских навыков в походе, слёте;

освоение знаний прохождения технических этапов туризму;

изучение различных способов переправ;

изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований;

физической подготовке, обеспечение выживания в экстремальных условиях.

**Развивающие**

  обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;

развитие эмоционально ценностного и коммуникативного опыта;

приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.);

обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;

развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;

развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

**Воспитательные**

 формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;

формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;

воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;

воспитать стремление к саморазвитию;

воспитать потребность в здоровом образе жизни;

выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

**Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 12 - 15 лет.

Набор детей в объединение – свободный

# Особенности организации образовательного процесса.

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Группа формируется из обучающихся 6-9 классов. Состав групп 15-25 человек.

**Формы обучения по образовательной программе**

Форма обучения – очная.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

**Объем и срок освоения образовательной программы**

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа, включая индивидуальные консультации, экскурсоводческие практикумы, тренинги.

**Основные методы обучения**

В современных технологических условиях процесс обучения требует методологической адаптации с учетом новых ресурсов и их специфических особенностей.

Участие в образовательных событиях позволяет обучающимся пробовать себя в конкурсных режимах и демонстрировать успехи и достижения. При организации образовательных событий сочетаются индивидуальные и групповые формы деятельности и творчества, разновозрастное сотрудничество, возможность «командного зачета», рефлексивная деятельность, выделяется время для отдыха, неформального общения и релаксации. У обучающихся повышается познавательная активность, раскрывается их потенциал, вырабатывается умение конструктивно взаимодействовать друг с другом.

Каждое занятие содержит теоретическую часть и практическую работу по закреплению этого материала. Благодаря такому подходу у обучающихся вырабатываются такие качества, как решение практических задач, умение ставить цель, планировать достижение этой цели.

Каждое занятие условно разбивается на 3 части, которые составляют в комплексе целостное занятие:

1 часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого обучающегося на данное занятие;

2 часть – практическая работа обучающихся (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Здесь происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются навыки и приемы; формируются успешные способы профессиональной деятельности;

3 часть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов.

Это коллективная деятельность, состоящая из аналитической деятельности каждого обучающегося, педагога и всех вместе. Широко используется форма творческих занятий, которая придает смысл обучению, мотивирует обучающихся на дальнейшее развитие. Это позволяет в увлекательной и доступной форме пробудить интерес обучающихся к изучению материала.

Метод дискуссии учит обучающихся отстаивать свое мнение и слушать других. Учебные дискуссии обогащают представления обучающихся по теме, упорядочивают и закрепляют знания.

Деловая игра, как средство моделирования разнообразных условий профессиональной деятельности (включая экстремальные), показывает им возможность выбора этой сферы деятельности в качестве будущей профессии.

Ролевая игра позволяет участникам представить себя в предложенной ситуации, ощутить те или иные состояния более реально, почувствовать последствия тех или иных действий и принять решение.

Методы, в основе которых располагается уровень деятельности учащихся:

- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся;

- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решении поставленной задачи совместно с педагогом.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение,

показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);

- практический (выполнение работ по инструкционным чертежам, схемам и др.);

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях. При осуществлении образовательного процесса применяются следующие методы:

- проблемного изложения, исследовательский (для развития самостоятельности мышления, творческого подхода к выполняемой работе, исследовательских умений);

- объяснительно-иллюстративный (для формирования знаний и образа действий);

- репродуктивный (для формирования умений, навыков и способов деятельности);

- словесный - рассказ, объяснение, беседа, лекция (для формирования сознания);

- стимулирования (соревнования, выставки, поощрения).

**Планируемые результаты:**

В работе над программой обучающиеся получают не только новые знания, но также надпредметные компетенции: умение работать в команде, способность анализировать информацию и принимать решения....

***Образовательные.***

Результатом занятий будет способность обучающихся к самостоятельному решению ряда задач с использованием образовательных конструкций, а также создание творческих проектов. Результаты каждого занятия вносятся преподавателем в рейтинговую таблицу. Основной способ итоговой проверки – регулярные зачеты с известным набором пройденных тем. Сдача зачета является обязательной, и последующая пересдача ведется «до победного конца».

***Развивающие.***

Изменения в развитии мелкой моторики, внимательности, аккуратности проявляется на самостоятельных задачах по физической культуре. Наиболее ярко результат проявляется при создании защите самостоятельного творческого проекта. Это также отражается в рейтинговой таблице.

***Воспитательные.***

Воспитательный результат занятий можно считать достигнутым, если обучающиеся проявляют стремление к самостоятельной работе, созданию творческих проектов.

**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 инструментами, техника безопасности.

- Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением правил по технике безопасности.

- Средний уровень. Требуется периодическое напоминание о том, как работать с инструментами. Нуждается в пояснении последовательности работы, но способен после объяснения к самостоятельным действиям.

- Высокий уровень. Четко и безопасно работает инструментами.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы.**

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде контрольного среза знаний освоения программы в конце освоения модуля. Итоговый контроль проводится в виде промежуточной (по окончанию каждого года обучения) или итоговой аттестации (по окончанию освоения программы).

Обучающиеся участвуют в различных выставках и соревнованиях муниципального, регионального и всероссийского уровня. По окончании модуля обучающиеся представляют творческий проект, требующий проявить знания и навыки по ключевым темам.

**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.

**Материально-технические условия:**

Проектор, конструкторы, ноутбуки, программное обеспечение, поля и др. видеоуроки, архив видео и фотоматериалов, методические разработки занятий, УМК к программе.

Техническое оборудование

* мебель и рабочие места (монтажные столы);
* сантехническое оборудование;
* классная доска;
* учебные экспонаты и пособия;
* журналы учета работы;
* слесарно-монтажный инструмент;
* защитные очки;

средства уборки помещения, рабочих мест;

**Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин.**

Пространственно-предметная среда (стенды, наглядные пособия и др.).

**Кадровые.**

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.

**Методическое обеспечение**

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.

**Уровневая дифференциация образовательной программы**

Результатом базового уровня обучения является участие в конкурсных мероприятиях, включенных в рекомендуемый Министерством образования Калининградской области перечень, а также региональных, муниципальных и всероссийских олимпиадах не менее 50% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам; включение в число победителей и призёров перечня конкурсных мероприятий, рекомендуемых Министерством образования Калининградской области, а также региональных, муниципальных и всероссийских олимпиад не менее 10% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам.

**Содержание программы**

9 месяцев обучения (72 часа, 2 часа в неделю)

**1. Основы туристической подготовки.**

**Вступительная часть**

Туризм – вид спорта и активного отдыха, средство познания своего края, оздоровления, воспитание самостоятельности. Пешеходный туризм, походы и соревнования. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, по туристскому многоборью. Цель, задачи , содержание работы кружка.

Воспитание волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы, решительности, смелости, выдержки, самообладания.

**Организация туристского быта.**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.)Выбор места для привала, ночлега. Основные требования к месту ночлега. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой обувью в походе. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

***Практические занятия:*** Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывания лагеря. Разведение костра.

**Туристские**  **походы, слеты, соревнования.**

Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Разработка маршрута, составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения. Задачи туристских слётов и соревнований. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слётов, соревнований, олимпиад.Подведение итогов похода, соревнований

**Правила техника безопасности при проведении туристских походов, слетов, занятий.**

Значение дисциплины, при преодолении естественных препятствий. Обеспечение безопасности – главное требование к каждому туристскому походу. Основные причины возникновения опасности.

Правила поведения туристов в лесу, на воде, во время грозы, при преодолении естественных препятствий. Сигналы бедствия.

***Практические занятия:*** Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов. Организация переправы по бревну с самостоятельной страховкой.

***2.Топография и ориентирование***

**Понятие о топографии и спортивной карте**

Знакомство с топографической картой и с топографическими знаками.

***Практические занятия:*** Зарисовка топографических знаков (50 знаков), чтение топографической карты. Зарисовка новой группы топографических знаков. Топографический диктант. Разбор диктанта, повторение плохо усвоенных топографических знаков.

**Условные знаки.**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Отметки высот, урезы вод. Характеристика местности по рельефу.

***Практические занятия:*** Изучение местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефов. Топографические диктанты, игры, мини соревнования**.**

**Ориентирование по горизонту, азимут**

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Азимутальное кольцо.

***Практические занятия:*** Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

**Компас. Работа с компасом**

Устройство компаса. Пользование компасом в походе. Типы компасов. Ориентир. Что может служить ориентиром.

***Практические занятия:*** Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

**Измерение расстояния.**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения.

***Практические занятия:*** Измерение своего среднего шага (пары шагов). Построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы.

**3. Техника пешеходного туризма.**

**Основы техники пешеходного и спортивного туризма.**

*Понятия о преградах.* Правила преодоления природных преград. *Туристические узлы*. Снаряжение для преодоления природных и искусственных преград, для выступления на соревнованиях. *Страховочные системы.* Самостраховка. Ус самостраховки и схватывающая петля. Командная и судейская страховка. Требования к командной страховке при преодолении водных и скальных препятствий. *Сопровождения.* Применение сопровождающей веревке при преодолении преград. Спуск по склону. Индивидуальная и командная тактика преодоления этапа, организация страховки и самостраховки. *Туристические узлы*. Вязка схватывающей петли сомостраховки. *Спуск* по вертикальной веревке . Правила наведения и снимания перильной веревки. Подъем по склону. Индивидуальная техника и командная тактика преодоления этапа. Правила наведения этапа, организация страховки. Особенности подъема по склону, основные элементы техники скалолазанья , организация командной страховки для всех участников. *Траверс склона;* правила преодоления этапа, наведения перил, организация страховки и самостраховки. Первая медицинская помощь, транспортировка потерпевшего. *Правила оказания медицинской помощи в походе.* Медицинская аптечка. *Способы переправы.* Переправа по бревну. Техника движения по веревке с перилами. Страховка, самостраховка и сопровождение участников. Навесная переправа. Виды переправ. Техника индивидуального и командного преодоления переправы. Крутонаклонная навесная переправа вниз(вверх). Ознакомление с правилами прохождения этапа. Преодоление заболоченного этапа по кочкам и жердям. Техника преодоления преграды (рва) с помощью подвешенной веревки способом «маятник».

**Практические занятия**; по технике пешеходного и спортивного туризма.Выступления в соревнованиях в качестве участников.

***4. Краеведение***

**Родной край, его природные особенности, история.**

Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Охрана памятников археологии, военной истории и культуры. Охрана природы. Изучение законов об охране природы.

***Практические занятия:*** Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Оформление отчётов и выставок. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Проведение краеведческой викторины.

**Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

Экскурсия в краеведческий музей. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, путевой очерк. Сбор краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки.

Фотографирование в походе.

***Практические занятия:*** Фотографирование в походе. Посещение музеев.

**Изучение района путешествия.**

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода.

***Практические занятия:*** Подготовка и заслушивание докладов. По району предстоящего похода.

***5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь***

**Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.**

Личная гигиена туриста: Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе.

***Практические занятия:*** Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

**Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений**

Содержание походной аптечки. Составление походной аптечки. Перечень и назначение. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

***Практические занятия:*** Формирование походной медицинской аптечки.

Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления. Желудочные заболевания. Укусы насекомых. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

***Практические занятия:*** Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

**Приёмы транспортировки пострадавшего.**

Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Изготовление носилок из шестов, волокуши .

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

***Практические занятия:*** Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

***6. Общая физическая подготовка***

**Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений.**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы системы). Мышцы их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятия различными видами туризма. Дневник самоконтроля.

***Практические занятия:*** Ведение дневника самоконтроля на занятиях ОФП.

**Занятия по общей физической подготовке**

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута туристских походов. Требования к физической подготовке, её место и значение, разностороннее развитие спортсмена, успешное овладение техникой и тактикой.

***Практические занятия:*** Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с сопротивлением, со скакалками, гантелями. Подвижные игры и эстафеты, лёгкая атлетика. Спортивные игры.

**7. Соревнования по спортивному туризму.**

Ознакомление с «Правилами проведения туристических соревнований». Документация соревнований: технические условия соревнований, схема дистанции, протоколы, заявки. Дистанции по технике спортивного туризма: кросс-поход, полоса препятствий, эстафета. Личные и командные соревнования: особенности организации, проведения и определения результатов.

На соревнованиях используются: верёвки -диаметром не менее 10 мм., длина 20, 30, 40 метров; карабины; блоки и полиспасты; страховочные системы; опорные петли; средства транспортировки пострадавшего; палатки, тенты.

**Учебный план**

|  | Название раздела, темы | Кол-во часов | | | | Формы аттестации/контроля |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего | Теория | Практика | Самостоятельная подготовка |
| 1 | Основы туристической подготовки | 2 | 2 | - | - | Опрос, практические навыки |
| 2 | Топография и ориентирование | 8 | 3 | 5 | - | Опрос, практические навыки |
| 3 | Техника пешеходного туризма | 32 | 2 | 30 | - | Опрос, практические навыки |
| 4 | Краеведение | 4 | 1 | 3 | - | Опрос, практические навыки |
| 5 | Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | 4 | 1 | 3 | - | Опрос, практические навыки |
| 6 | Общая физическая подготовка | 9 | 1 | 8 | - | Опрос, практические навыки |
| *7* | Соревнования по спортивному туризму | 13 | - | 13 | - | Опрос, практические навыки |
| ИТОГО | | 72 | 10 | 62 |  |  |

**Календарный учебный график**

| **№** | Дата проведения занятия | Время проведения занятий | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Сентябрь | 15-05 – 16-00 | 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях туризма. История развития туризма в России.Туристические возможности родного края | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 2 | Сентябрь | 15-05 – 16-00 | 1 | Изучение организации и проведения походов и экскурсий .Личное и групповое туристическое снаряжение. Основные этапы подготовки похода . | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 3 | Сентябрь | 15-05 – 16-00 | 1 | Режим питания и калорийность еды в туристическом походе. Оказание первой медицинской помощи в походе | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 4 | Сентябрь | 15-05 – 16-00 | 1 | Техника спуска и подъёма. Техника преодоления навесной переправы | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 5 | Сентябрь | 15-05 – 16-00 | 1 | Техника вязки узлов (без времени и на время). Прохождения полосы препятствий | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 6 | Сентябрь | 15-05 – 16-00 | 1 | Прохождение полосы препятствий (личная техника). Общая физическая подготовка | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 7 | Сентябрь | 15-05 – 16-00 | 1 | Общая физическая подготовка Личная и командная техника преодоления полосы препятствий . Игра | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 8 | Сентябрь | 15-05 – 16-00 | 1 | Изучение флоры и фауны родного края. Вязка узлов. Техника преодоления спуска, подъема, прохождение траверса. | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 9 | октябрь | 15-05 – 16-00 | 1 | Подвижные игры. Общая физическая подготовка Общая физическая подготовка. Подвижные игры | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 10 | Октябрь | 15-05 – 16-00 | 1 | Вязка узлов. Туристическая полоса препятствий Общая физическая подготовка. Подвижные игры | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 11 | Октябрь | 15-05 – 16-00 | 1 | Вязка узлов на время. Игра по выбору. Прохождения этапов в связке. Подвижная игра. | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 12 | Октябрь | 15-05 – 16-00 | 1 | Прохождение этапов в связке на время. Спуск и подъём спортивным способом | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 13 | Октябрь | 15-05 – 16-00 | 1 | Общая физическая подготовка. Подвижные игры | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 14 | Октябрь | 15-05 – 16-00 | 1 | Полоса препятствий. Правила судейства туристических этапов. Тренировка по технике туризма | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 15 | Октябрь | 15-05 – 16-00 | 1 | Туристская полоса препятствий (личная техника) Изучение Закона России об охране природы, памятников истории и культуры | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 16 | Октябрь | 15-05 – 16-00 | 1 | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.Личное и групповое туристское снаряжение. | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 17 | ноябрь | 15-05 – 16-00 | 1 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм Организация питания в походе. | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 18 | ноябрь | 15-05 – 16-00 | 1 | Практическое занятие по ориентированию на местности. Практическое занятие движения по азимуту | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 19 | ноябрь | 15-05 – 16-00 | 1 | Учебные занятия по топографии | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 20 | ноябрь | 15-05 – 16-00 | 1 | Основы техники пешеходного туризма. Вязка туристических узлов. | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 21 | ноябрь | 15-05 – 16-00 | 1 | Правила организации командных страховок. Способы и правила наведения переправы | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 22 | ноябрь | 15-05 – 16-00 | 1 | Порядок прохождения навесной переправы. Организация и требования к страховке и сопровождению | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 23 | ноябрь | 15-05 – 16-00 | 1 | Правила и способы спуска по склону. Изучение спуска по вертикальной веревке | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 24 | ноябрь | 15-05 – 16-00 | 1 | Организация и преодоление траверса склона. Первая доврачебная помощь, транспортировка потерпевшего | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 25 | декабрь | 15-05 – 16-00 | 1 | Техника передвижения по веревке с перилами. Оборудование и передвижение по веревке с перилами | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 26 | декабрь | 15-05 – 16-00 | 1 | Наведение и правила прохождения навесной переправы. Способы наведения и прохождения навесной переправы | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 27 | декабрь | 15-05 – 16-00 | 1 | Преодоление наклонной переправы вниз и вверх. Изучение крепления и натяжения перильной веревки | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 28 | декабрь | 15-05 – 16-00 | 1 | Преодоление туристического этапа по кочкам и жердям. Преодоление переправы способом маятник | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 29 | декабрь | 15-05 – 16-00 | 1 | Практические занятия по вязке узлов. Организация скальной страховки. | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 30 | декабрь | 15-05 – 16-00 | 1 | Отработка способов наведения и спуска по вертикальной веревке. Отработка техники подъема и спуска по скалам | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 31 | декабрь | 15-05 – 16-00 | 1 | Применение и использование командных страховок. Отработка командной техники пешеходного туризма | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 32 | декабрь | 15-05 – 16-00 | 1 | Отработка разных тактических схем преодоления этапа. Первая доврачебная помощь, транспортировка потерпевшего. | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 33 | январь | 15-05 – 16-00 | 1 | Отработка индивидуальной техники прохождения навесной переправы. Техника преодоления наклонной переправы вверх | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 34 | январь | 15-05 – 16-00 | 1 | Правила техники безопасности при проведении соревнований. Первая доврачебная помощь при травмах в походах и на соревнованиях. | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 35 | январь | 15-05 – 16-00 | 1 | Правила проведения на спортивно-массовых мероприятиях. Соревнования по технике пешеходного туризма | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 36 | январь | 15-05 – 16-00 | 1 | Преодоление туристической полосы препятствий. Изучение правил соревнований по спортивному ориентированию | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 37 | январь | 15-05 – 16-00 | 1 | Туристические нормативы и спортивные разряды туризма в России. Правила техники безопасности на этапе навесная переправа | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 38 | январь | 15-05 – 16-00 | 1 | Изучение блокировки страховочных систем. Разновидности страховок; индивидуальных, командных и судейских | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 39 | январь | 15-05 – 16-00 | 1 | Способы натяжения командных перил. Основные этапы организации навесной переправы через водные преграды | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 40 | январь | 15-05 – 16-00 | 1 | Основные этапы организации скальной навесной переправы. Отработка техники крутой наклонной переправы | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 41 | февраль | 15-05 – 16-00 | 1 | Тренировка в изучении техники наведения навесной переправы. Общая и специальная физическая подготовка | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 42 | февраль | 15-05 – 16-00 | 1 | Организация туристического быта, выбор места для привала и ночлега. Типы палаток и их назначение ,работа со снаряжением , уход и ремонт | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 43 | февраль | 15-05 – 16-00 | 1 | Использование страховочных систем при преодолении препятствий. Навыки вязания и использование простейших узлов | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 44 | февраль | 15-05 – 16-00 | 1 | Развитие физических качеств и выносливости. Врачебный контроль и самоконтроль туриста. ОФП | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 45 | февраль | 15-05 – 16-00 | 1 | Общая физическая подготовка.Техника преодоления естественных препятствий, Меры безопасности | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 46 | февраль | 15-05 – 16-00 | 1 | Преодоление естественных препятствий без страховочной системы. Виды туристических соревнований и особенности их проведения | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 47 | февраль | 15-05 – 16-00 | 1 | Участие в туристических соревнованиях.Отработка приемов вязания простейших узлов | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 48 | февраль | 15-05 – 16-00 | 1 | Изучение топографической и спортивной карты. Правила обращения и работа с компасом. | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 49 | март | 15-05 – 16-00 | 1 | Развитие техники движения по азимуту. Соревнование по ориентированию в заданном направлении | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 50 | март | 15-05 – 16-00 | 1 | Развитие физических качеств быстроты и силы. Преодоление препятствий с использованием страховки | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 51 | март | 15-05 – 16-00 | 1 | Способы измерения расстояния по карте и на местности. Особенности ориентирования в различных природных условиях | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 52 | март | 15-05 – 16-00 | 1 | Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, Учебно-тренировочные занятия по технике туризма | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 53 | март | 15-05 – 16-00 | 1 | Топографическая подготовка. Ориентирование на местности. | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 54 | март | 15-05 – 16-00 | 1 | Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Соревнования по пешеходному туризму | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 55 | март | 15-05 – 16-00 | 1 | Подвижные игры. Программа развития спортивного туризма в Российской Федерации | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 56 | март | 15-05 – 16-00 | 1 | Преодоление туристической полосы препятствий на скорость. О.Ф.П. | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 57 | апрель | 15-05 – 16-00 | 1 | Развитие техники преодоления навесной переправы. Техника преодоление траверс склона. | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 58 | апрель | 15-05 – 16-00 | 1 | Туристские навыки вязки узлов. Общая физическая подготовка | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 59 | апрель | 15-05 – 16-00 | 1 | ОФП. Развитие техники установки туристской палатки. | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 60 | апрель | 15-05 – 16-00 | 1 | Товарищеские встречи по технике пешеходного туризма. Отработка тактики и техники пешеходного туризма | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 61 | апрель | 15-05 – 16-00 | 1 | Закрепление умений и навыков в работе с картой, компасом; Закрепление специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 62 | апрель | 15-05 – 16-00 | 1 | Выживание в экстремальных условиях, экология и охрана природы. Основные требования к месту привала и бивака. | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 63 | апрель | 15-05 – 16-00 | 1 | Определение расстояний простейшими способами. Особенности ориентирования в сложном пешеходном путешествии | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 64 | апрель | 15-05 – 16-00 | 1 | Меры безопасности при проведении туристических слетов. ОФП | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 65 | апрель | 15-05 – 16-00 | 1 | Разработка маршрута, составление плана похода, сметы расходов. ОФП, | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 66 | май | 15-05 – 16-00 | 1 | Подготовка группового и специального снаряжения. ОФП | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 67 | май | 15-05 – 16-00 | 1 | Проверка личной и групповой готовности к выходу в поход. ОФП | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 68 | май | 15-05 – 16-00 | 1 | Командное прохождение туристического маршрута .О.Ф.П. | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 69 | май | 15-05 – 16-00 | 2 | Правила прохождения технических этапов полосы препятствий. О.Ф.П | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |
| 70 | май | 15-05 – 16-00 | 2 | Подведение итога работы кружка за учебный год. Выезд в полевой лагерь | Спортивный зал | Опрос, практические навыки |

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

1) гражданско-патриотическое

2) нравственное и духовное воспитание;

3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;

4) интеллектуальное воспитание;

5) здоровьесберегающее воспитание;

6) правовое воспитание и культура безопасности;

7) воспитание семейных ценностей;

8) формирование коммуникативной культуры;

9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

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

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название мероприятия, события | Направления воспитательной работы | Форма проведения | Сроки проведения |
| 1 | Инструктаж по технике  безопасности  , правила  поведения на занятиях | Безопасность и здоровый  образ жизни | В рамках  занятий | Сентябрь |
| 2 | Игры на знакомство и  командообразование | Нравственное воспитание | В рамках занятий | Сентябрь-  май |
| 3 | Беседа о сохранении  материальных ценностей,  бережном отношении к  оборудованию | Гражданско-патриотическое  воспитание, нравственное  воспитание | В рамках занятий | Сентябрь-  май |
| 4 | Защита проектов внутри  группы | Нравственное воспитание,  трудовое воспитание | В рамках занятий | Октябрь-  май |
| 5 | Участие в соревнованиях  различного уровня | Воспитание  интеллектуально-  познавательных интересов | В рамках занятий | Октябрь-  май |
| 6 | Беседа о празднике «День  защитника Отечества» | Гражданско-патриотическое,  нравственное и духовное  воспитание; воспитание  семейных ценностей | В рамках занятий | Февраль |
| 7 | Беседа о празднике «8 марта» | Гражданско-патриотическое,  нравственное и духовное  воспитание; воспитание  семейных ценностей | В рамках занятий | Март |
| 8 | Открытые занятия для  родителей | Воспитание положительного  отношения к труду и  творчеству;  интеллектуальное  воспитание; формирование  коммуникативной культуры | В рамках занятий | Декабрь,  май |

**Список литературы**

Нормативные правовые акты

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

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

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

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

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 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 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 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".

8. Андреев Н.В. «Топография и картография. М. Просвещение 1985г.

Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984

9. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Москва «Физическая культура и спорт» 1990г.

10. Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ 2000

11. Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А «Подготовка судейских кадров по туристским соревнованиям» М.: Профиздат, 1982

12. Лебединский Ю.В. «Слёты и соревнования юных туристов». – Горький, 1965

13. Попчиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов»

«Спортивное ориентирование» М.: «ФиС», 1987

14. «Физическая подготовка туристов» М.: ЦРИБ «Турист», 1985  
Ю.Н.Федотов. Спортивно-оздоровительный туризм. С. Петербург 2001г.