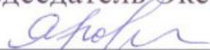




**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества Октябрьского района
г. Екатеринбург**

Программа рассмотрена и допущена к
реализации решением Экспертного совета
МАУ ДО ДДТ Октябрьского района
Протокол № 1 от 30 августа 2017 г.
Председатель Экспертного совета
 Яровикова В.В.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДДТ
Октябрьского района

Биктимиров Р.Р.
Приказ № 62-о от 30 августа 2017г.

Т.И. Карпенко

Туризм и краеведение

(дополнительная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
для детей 7-17 лет,
срок реализации – до 4 лет)

г. Екатеринбург, 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туристско-краеведческая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического потенциала, способствует изучению природы и истории Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

По разнообразию и силе воздействия на личность ребёнка среди видов дополнительного образования туризм можно смело поставить на первое место. Туристские походы оздоровительно-развивающей направленности являются инструментом здоровьесбережения школьников, используются для расширения и углубления практических знаний учащихся, формирования их мировоззрения, а также – физического и духовного оздоровления.

Программа «Туризм и краеведение» ставит своей **целью** развитие физических, интеллектуальных способностей, познавательной активности обучающихся, патриотического чувства через занятия туризмом.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить обучающихся с природой и историей родного края;
- обучить теоретическим и практическим основам туризма;

Развивающие:

- оздоравливать физически и духовно на фоне систематических занятий туризмом;
- развивать активную жизненную позицию, адекватное восприятие окружающей среды;

- развивать стремление к самосовершенствованию, к участию в соревнованиях различного уровня, в слётах и походах;

Воспитательные:

- воспитывать в коллективе туристской группы;
- прививать привычку к здоровому образу жизни, к позитивному общению друг с другом;
- формировать патриотическое чувство через занятия туризмом и краеведением;
- формировать экологическое сознание: бережное и грамотное отношение к природе, памятникам истории и культуры.

Программа построена по блочному принципу. Содержание курса распределено по следующим блокам:

- «Основы туристской подготовки»
- «Топография и ориентирование»
- «Краеведение»
- «Медицинская и психологическая подготовка»
- «Общая и специальная физическая подготовка»
- «Творческий блок»
- «Итоговый контроль»

Блок «Основы туристской подготовки»:

«Организация туристского быта, туристское снаряжение» предполагает получение туристских знаний, умений и навыков, которые помогают юному туристу адаптироваться в новом для него мире предметов, знакомят со способами выживания в природных условиях и вырабатывают терпение, трудолюбие, бережное отношение к объектам природы, развивают творческие способности, формируют коммуникативную компетенцию.

«Гигиена и питание в туристском походе» - это обучение профилактике заболеваний в походе и городе, навыкам приготовления горячей пищи на костре и основным экологическим нормам поведения в походе.

«Техническая подготовка» включает в себя овладение навыками работы с верёвкой, техникой передвижения по различному рельефу, использование различных видов страховки и т.д.

«Тактическая подготовка» - это овладение искусством наиболее целесообразного использования возможностей туриста при проведении похода, преодолении сложного рельефа.

«Подготовка похода. Туристские слёты и соревнования» предполагает изучение маршрута планируемого похода с использованием картографических материалов, определение нитки маршрута, мест стоянок, интересных объектов истории и природы, возможных запасных путей для выхода; также сюда включено обучение организаторским навыкам (распределение снаряжения и груза между участниками похода, определение места и времени сбора, выезда из города). Туристские походы и слёты можно рассматривать как важную ступеньку в динамике комплексного развития юного туриста.

Включение вопросов по безопасности в большинство изучаемых тем позволяет постоянно рассматривать этот важный фактор туристских походов под различными углами зрения и воспитывать у детей и подростков навыки самоконтроля во время занятий туризмом.

Блок «Топография и ориентирование»:

«Топография и ориентирование» - это наука, развивающая интуицию, умственные способности обучающихся, способствующая формированию межпредметных связей при освоении школьной программы по природоведению, географии и ОБЖ.

Блок «Краеведение»:

«Краеведение» – раздел, который знакомит обучающихся с природными особенностями родного края, историей Урала, его культурой и достижениями. Общественно-полезная работа во время занятий помогает обучающимся в личностном росте: экологические субботники в походах

воспитывают бережное отношение к природе и истории; коллективная творческая работа, в том числе участие в создании исследовательских проектов по разработке туристских маршрутов, развивают качества гражданина, ответственность перед товарищами, патриотическое чувство.

Блок «Медицинская и психологическая подготовка»:

«Медицинская подготовка» включает обучение элементарным навыкам оказания первой помощи пострадавшему и транспортировки пострадавшего в условиях похода, а также способам медицинского контроля и самоконтроля состояния организма. Под психологической подготовкой подразумевается направленный процесс комплексного развития и совершенствования определённых способностей и качеств, в том числе волевых, необходимых для достижения успеха в спортивно-туристской деятельности.

Блок «Общая и специальная физическая подготовка»:

разделяется на общую физическую подготовку и специальную и составляет примерно 1/3 части от общего объёма программы.

«Общая физическая подготовка» – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия с элементами различных видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, плавания, лыжного спорта, ориентирования, скалолазания, спортивных игр и др., причём выбор видов, объём и уровень подготовки зависят от существующих условий. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные на укрепление мышц и связок, совершенствование общей координации движения и развитие жизненно необходимых двигательных навыков. Применение общеразвивающих упражнений способствует оздоровлению организма: улучшению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплению нервной системы.

«Специальная физическая подготовка» направлена на развитие физических качеств, специфических для занимающегося в конкретном виде

туризма: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. В зависимости от вида предстоящего похода или соревнований выбирается и вид тренировок по специальной физической подготовке. Туризм входит в Единую Всероссийскую спортивную квалификацию и включает в себя спортивные разряды от 3-го юношеского до звания Мастер спорта международного класса. Последовательность и преемственность в подготовке туристов-спортсменов позволяет рассматривать занятия обучающихся в туристской секции как начальный этап формирования личности спортсмена.

Походы – одно из средств специальной физической подготовки юных туристов. Привыкание к походной нагрузке происходит постепенно – так тренируется выносливость туристов. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. В зависимости от вида предстоящего похода или соревнований (в том числе, на слёте) выбирается вид тренировок по специальной физической подготовке. В течение года обучающиеся участвуют в туристских соревнованиях различного уровня, в зависимости от уровня своей подготовки. В летний период планируется многодневный (категорийный) поход или участие в областном туристско-краеведческом слёте «Исследователи Земли». Нагрузка летнего периода в программу не включается и не учитывается, но эффект от благотворного воздействия походов на личность юного туриста значительно укрепляет его мотивацию к дальнейшим занятиям туризмом.

«Творческий блок» отражает специфику каждого модуля программы и состоит из тем, выбранных конкретно каждым педагогом.

Блок «Итоговый контроль»

Итоговый контроль обучающихся - это отслеживание и диагностика результатов освоения обучающимися блоков образовательной программы за полугодие, за год, за весь курс обучения.

Программа имеет модульную структуру, включая в себя отдельные, независимые друг от друга модули. При этом каждый модуль программы,

имея в своем содержании общие, обязательные блоки и темы рассчитан на определенный индивидуальный срок реализации и может включать в себя свои особенные, присущие только ему творческие блоки и вариативные курсы:

- Модуль «Основы туризма», 3 года обучения
вариативные курс: ускоренный 3-х месячный курс туристской подготовки для начинающих;
- Модуль «Юные туристы-геологи», 4 года обучения
- Модуль «Туристы-проводники», 4 года обучения
- Модуль «Юные туристы-экологи», 4 года обучения
- Модуль «Спортивный туризм», 4 года обучения

Количество часов, отводимых на блоки, а также распределение блоков (тем) по годам обучения в рамках одного модуля определяется каждым педагогом индивидуально. Такая структура программы позволяет каждому педагогу сохранить свою творческую индивидуальность, придает программе специфику и в то же время гарантирует изучение обязательных тем, а обучающимся дает возможность выбора того или иного модуля для своего дальнейшего роста и самосовершенствования.

Первый год обучения является базовым, т.к. дает начальные, основные знания и умения, без освоения которых сложно и небезопасно заниматься каким-либо видом туризма или краеведения. Специализация по направлениям деятельности осуществляется на втором году и в последующие годы обучения. Однако и там некоторые темы совпадают по содержанию. Комплексность данной программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся.

Условия реализации программы

Программа составлена для детей и подростков от 7 до 17 лет и рассчитана на 4 года обучения (3 года – для модуля «Основы туризма»). Количество детей в группе – не менее 15 человек. Все обучающиеся должны иметь медицинский допуск к занятиям туризмом. Группа может иметь разновозрастный состав; мальчики и девочки занимаются вместе; возможен приём новичков сразу на 2-й или 3-й год обучения, если у вновь поступившего есть базовая подготовка по туризму, и его возраст соответствует программе 2-го или 3-го года обучения.

Возраст обучающихся по годам обучения:

1-й год обучения: 7-11 лет;

2-й год обучения: 12-13 лет;

3-й год обучения: 14-15 лет;

4-й год обучения: 16-17 лет.

Учебная работа в группах 1-го года обучения всех модулей проводится по 152-часовой программе, нагрузка на одну учебную группу – 4 академических часа в неделю, в том числе: теоретические занятия – 2 часа в неделю, практические – 2 часа в неделю (из них итоговый контроль – 8 часов в год).

Учебная работа в группах 2-го, 3-го и 4-го года обучения проводится:

- для модуля «Основы туризма» - по 228-часовой программе, нагрузка на одну учебную группу – 6 академических часов в неделю, в том числе, теоретические занятия – 2 часа и практические – 4 часа (из них итоговый контроль – 8 часов в год);
- для модулей «Юные туристы-геологи», «Туристы-проводники», «Юные туристы-экологи», «Спортивный туризм» - по 304-часовой программе, нагрузка на одну учебную группу – 8 академических часов в неделю, в том числе, теоретические занятия – 4 часа и практические – 4 часа.

Ведущие методы и формы занятий

- тренировки по общей и специальной физической подготовке (упражнения, занятия на воздухе, игры, эстафеты);
- теоретические занятия (в помещении и на природе) в форме бесед, дискуссий, с использованием современных информационных технологий;
- походы выходного дня в окрестностях и за пределами г. Екатеринбурга;
- экскурсии в музеи и к памятным местам города и области;
- туристские соревнования и слёты различного уровня.

Кроме того, в процессе 4-х летней туристской подготовки обучающиеся имеют возможность участвовать в туристских соревнованиях и походах различного уровня и выполнять нормативы разрядов по спортивному туризму (от 3-го юношеского до 1-го взрослого), что увеличивает их мотивацию к более углублённым занятиям туризмом и даёт дополнительный шанс при поступлении в учебные заведения.

Походы выходного дня, соревнования и экскурсии проводятся за счет учебных занятий и совершаются в установленном порядке: в соответствии с приказом по учреждению. Многодневные и категорийные походы продолжительностью более трех дней проводятся не более 3-х раз в год и оформляются в соответствии с Распоряжением Начальника Управления образования города Екатеринбурга № 791-р «Об организации выезда обучающихся за пределы г. Екатеринбурга» от 26.08.2008г.

Планируемые результаты освоения

образовательной программы

Выпускник туристской секции – это юноша (или девушка), закончивший курс 3-х или 4-х – годичной туристской подготовки и имеющий следующие характеристики:

Личностные результаты:

- ведёт здоровый образ жизни, стремится к систематическим физическим нагрузкам;

- обладает активной жизненной позицией;
- стремится к саморазвитию и самосовершенствованию, физическому и духовному;
- проявляет гражданские и патриотические качества, экологическую грамотность;
- осознанно подходит к выбору будущей профессии, опираясь на жизненный опыт;

Метапредметные результаты:

- имеет целый ряд социальных компетенций, в том числе коммуникативную и умение адаптироваться в окружающей среде;
- умеет ставить достижимые цели и идти к ним;
- умеет мобилизовать свои знания и практический опыт для решения поставленных задач

Предметные результаты:

- владеет знаниями, умениями и навыками по туризму в объёме настоящей программы;
- знают правила безопасного поведения в походе и на занятиях по туризму.

Способы определения результативности

Итоговый контроль обучающихся осуществляется при проведении текущей, промежуточной (итоговой – для последнего года обучения) аттестации: отслеживаются, диагностируются результаты освоения обучающимися блоков образовательной программы за полугодие, за год). Сроки проведения аттестации устанавливаются администрацией образовательного учреждения и фиксируются в общем учебном плане ОУ: для текущей аттестации – последняя учебная неделя 1-го полугодия; для промежуточной (итоговой – для последнего года обучения) – последняя учебная неделя 2-го полугодия.

Формы контроля: групповой контроль и индивидуальный контроль.

Методы контроля: наблюдение, сдача нормативов по физической подготовке, поход, соревнование, тест, зачёт, представление проекта и его защита.

Эффективность педагогической деятельности руководителя секции определяется не только сформированными у юных туристов компетенциями, их достижениями, но и уровнем социализации и нравственного сознания личности. Критериями оценки сложившегося коллектива может служить педагогическая диагностика организованности группы и её целостно-ориентационного единства и результаты участия занимающихся в спортивно-туристских мероприятиях и походах. Результаты освоения образовательной программы отражаются в динамических диагностических картах в соответствии с Программой учреждения.

Сводный учебный план

№	Название блоков	Количество часов по годам обучения				Всего
		1 год	2 год	3 год	4 год	
1.	Основы туристской подготовки	Количество часов, отводимых на каждый блок, а также распределение блоков (тем) по годам обучения определяется педагогом индивидуально				
2.	Топография и ориентирование					
3.	Краеведение					
4.	Медицинская и психологическая подготовка					
5.	Общая и специальная физическая подготовка					
6.	Творческий блок					
7.	Итоговый контроль (текущая, промежуточная, итоговая аттестация)					
	Итого:	152*	228*	228*	-*	608*
		152	304	304	304	1064
8.	Вариативные курсы	38*				38*

(* - количество часов по годам обучения для модуля «Основы туризма»)

Содержание курса

Блок 1. Основы туристской подготовки

Теория: Туристские путешествия, история развития туризма; Воспитательная роль туризма; Личное и групповое туристское снаряжение; Организация туристского быта, привалы и ночлеги; Подготовка к походу, путешествию; Питание в туристском походе; Туристские должности в группе; Правила движения в походе, преодоление препятствий; Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий; Подведение итогов туристского похода; Туристские слёты и соревнования; Техника и тактика в туристском походе; Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях; Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе; Действие группы в аварийных ситуациях; Подведение итогов туристского путешествия; Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе; Особенности других видов туризма; Нормативные документы по туризму; Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения; Организация туристского быта в экстремальной ситуации.

Практика:

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа с групповым снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и

подведения итогов. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

Изучение маршрутов учебно–тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана–графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников.

Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

Работа с примусом, с малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Использование радиосвязи. Устройство лагеря на слёте,

соревнованиях, строительство простейших сооружений.

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов–графиков и маршрутов учебно–тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Отработка полученных навыков в походе по избранному виду туризма.

Подготовка экспонатов для передачи в музей, предметные кабинеты.

Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты.

Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

Выбор района путешествия. Изучение района путешествия; подготовка докладов участников группы. Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала.

Прохождение врачебного контроля. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно–квалификационной комиссии (МКК), регистрация в поисково–спасательном отряде (ПСО).

Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия.

Проверка личной и групповой готовности к путешествию.

Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре.

Сбор и использование дикорастущих растений.

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка и составление отчета о проведенном походе. Оформление разрядных документов.

Блок 2. Топография и ориентирование

Теория: Понятие о топографической и спортивной карте; Условные знаки; Ориентирование по горизонту, азимуту; Компас. Работа с компасом; Измерение расстояний; Способы ориентирования; Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Соревнования по ориентированию; Топографическая и спортивная карты; Изображение горного рельефа на карте; Ориентирование в сложных условиях; Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование», «Контрольный туристский маршрут»; Особенности ориентирования в сложном туристском походе; Топографическая съёмка, корректировка карты; Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы»; Прохождение маршрута в ночное время.

Практика:

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний

по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

Подбор картографического материала к походу, разработка маршрута и графика движения группы. Уточнение карты во время движения в походе.

Подготовка картографического материала в отчете о походе.

Определение масштаба карты по ее номенклатуре; определение номенклатуры соседних листов карты; определение масштаба карты по линейному значению широтной минуты. Определение географических и прямоугольных координат точек на топографической карте.

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка нахождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования нахождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков

различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию.

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

Работа с картами различных масштабов; отыскание на картах сходных ситуаций, определение способов привязки, позволяющих отличить одну ситуацию от сходной с ней. Упражнения на местности, способствующие восстановлению ориентировки. Движение в походе в условиях плохой видимости, на участках местности с различной проходимостью, заселенностью, с использованием карт разного масштаба и разной степенью генерализации

Коллективное и индивидуальное чтение топографических карт горных районов. Упражнения с топографическими картами. Копирование участков карт. Построение профиля по заданному на карте маршруту. Построение различных форм рельефа из песка, глины, пластилина.

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации.

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов.

Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

Подготовка картографического материала к походу. Отработка различных способов ориентирования на местности в условиях похода.

Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

Участие в подготовке полигона для съемки. Участие в соревнованиях по топографической съемке.

Совершение ночных переходов. Участие в ночных соревнованиях по ориентированию.

Блок 3. Краеведение

Теория: Родной край, его природные особенности, история, культура, достижения, известные земляки. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Изучение района путешествия; общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников истории и культуры.

Практика:

Знакомство с картой своего края. "Путешествия" по карте. Проведение краеведческих викторин. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Походы и экскурсии по памятным местам.

Работа со справочной литературой, интернет-источниками и картографическим материалом по изучению природы и истории родного края. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности края. Встречи с известными путешественниками, ветеранами войны и труда, интересными

людьми.

Общественно-полезная работа в походах: экологические субботники, сохранение памятников истории и культуры, обустройство родников.

Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

Получение и выполнение заданий учреждения на проведение краеведческих работ во время путешествия. Участие в создании исследовательских проектов по разработке туристских маршрутов. Изготовление макетов и наглядных пособий по туристским маршрутам. Фиксация краеведческих наблюдений. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий. Составление методических пособий, дидактических материалов по краеведению. Участие в конференциях и конкурсах с краеведческой направленностью.

Блок 4. Медицинская и психологическая подготовка

Теория: Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний; Походная медицинская аптечка. Основные приёмы оказания первой помощи. Приёмы транспортировки пострадавшего. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий. Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действия в них.

Практика:

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

Способы обеззараживания питьевой воды.

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Освоение приемов массажа. Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий. Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и само страховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

Блок 5. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Практика:

Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: футбол, волейбол. Плавание -

освоение одного из способов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с

метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков.

Гимнастические упражнения

Спортивные игры

Баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание-освоение различных способов плавания.

Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания.

Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш–броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со

скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег–прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с бровки оврага и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты.

Гимнастические упражнения, требующие сложной координации движения.
Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из–за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в

положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «пруса» и «полупруса». Тропление лыжни на открытой местности

и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно–растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

Блок 6. Творческий блок

Содержание блока определяется каждым педагогом индивидуально.

Блок 7. Итоговый контроль

Текущая, промежуточная, итоговая аттестация.

Практика: сдача нормативов по физической подготовке, поход, соревнование, тест, зачёт, представление проекта и его защита.

Материально-техническое обеспечение программы

Помещение: учебный кабинет для теоретических занятий; спортивная площадка.

№	Оборудование	Количество /шт.
1.	Доска	1
2.	Мультимедийное устройство	1
3.	Медицинская аптечка	
4.	Комплект туристского снаряжения: палатка, тент, топор, пила, котлы, ёмкость для воды, костровые принадлежности; тенты, верёвка альпинистская, обвязки скалолазные, репшнур, спусковое устройство, жумар, карабины, каски, компас, катамаран,	

	спасжилеты, вёсла	
--	-------------------	--

Учебно-методическое обеспечение программы

<i>Учебные пособия</i>	
1.	Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: учебно-методическое пособие. – М.: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2004. - 168 с.
2.	Рундквист Н. 33 маршрута выходного дня: сборник туристских маршрутов по Уралу. – Екатеринбург, ООО «Азимут», ФГУП «Урал аэрогеодезия», 2010. – 150 с.
3.	Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я). – М.: Федеральное агентство по физической культуре, спорту. Туристско-спортивный союз России, 2010.
4.	Правила соревнований по спортивному ориентированию. – М.: Федерация спортивного ориентирования, 2004.
<i>Методическая продукция</i>	
1.	Список тем проектно-исследовательской работы
2.	Глоссарий понятий
3.	Электронные презентации по темам курса
4.	Видеотека: «Поход на Таганай» – 2003г., « Поход по реке Реж- 2005г.», «Пожарная безопасность», «Хребет России»(4 серии), «Екатеринбург. Легенды и мифы»
5.	Видеоматериалы и фотоматериалы о походах и соревнованиях в Октябрьском районе
6.	Авторские фильмы по туризму
7.	Подборка туристских песен
<i>Дидактические материалы</i>	
1.	Стенды МЧС: «Узлы», «Первая медицинская помощь при ЧС», «Топография и ориентирование»
2.	Плакат «Правила оказания первой медицинской помощи»
3.	Географические карты: - РФ и Урала - лесопарков г. Екатеринбурга
4.	Геологическая карта Урала
5.	Физическая карта Урала
6.	Условные знаки и символы туристской карты

Список литературы

1. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. - М., 2010.- 35с.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.- 152с.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ Турист, 1988. – 77с.
4. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.- 55с.
5. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 104 с.
6. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ Турист, 1979. – 48 с.
7. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Б-ка учителя физ. Культуры. – М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
8. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Издательский дом Вокруг света, 1994. – 46 с.
9. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, - М.,2004.- 168с.
- 10.Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. М.: ФиС, 1973. – 143 с.
- 11.Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию.- М.: ФиС, 1978. – 111 с.
- 12.Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
- 13.Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2004 – 126 с.
- 14.Куликов В.М. Походная туристская игротка (Сб. 2). – М.: ЦДЮТур РФ, 1994. – 60 с.
- 15.Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 104 с.
- 16.Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 2006. – 72 с.
- 17.Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 160 с.
- 18.Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998. - 56с.
- 19.Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся Школа безопасности. Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.- 150 с.
- 20.Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ Турист, 1985.–36 с.
- 21.Нурмиаа Вайно. Спортивное ориентирование /Сокр. пер. с фин. Р.И.

- Сюкияйнена. – М.: ФСО, 1997. – 147 с.
22. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г. Маслов, В.В. Марков, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов. М.: Издательский дом Дрофа, 1999. – 190 с.
 23. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 56 с.
 24. Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я). – М.: Федеральное агентство по физической культуре, спорту. Туристско-спортивный союз России, 2013. – 20с.
 25. Пруха Карел. Военизированные игры на местности /Пер. с чеш. С.И. Грачева. – М.: ДОСААФ, 1979. – 176 с.
 26. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТур РФ, 2004. – 88 с.
 27. Сергеев И.С., Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. – М.: Просвещение, 1974. – 80 с.
 28. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры /Сост. В. И. Ганопольский. – М.: Физическая культура и спорт, 1987. – 240 с.
 29. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 72 с.
 30. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста (Туризм для всех). – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
 31. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: Как не стать жертвой несчастного случая.–М.: 1992.– 96 с
 32. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2-е перераб., доп. изд. – М.: ФиС, 2004. – 144 с.
 33. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 607с.

Список литературы для детей

1. Журналы из серии. 100 человек, которые изменили ход истории.: Изд.ООО Де Агостини, 2010.
2. Журналы из серии Подорожник (Уральский географический журнал). : Изд. ООО Уральская географическая компания, 2012.
3. Журналы: Уральский следопыт, Гео, 2010-2014.
4. Н. Рундквист. 33 маршрута выходного дня (сборник туристских маршрутов по Уралу):. ООО Азимут, ФГУП Урал аэрогеодезия, г.Екатеринбург, 2010.-180 с.
5. Туристская игротка. – М.: ЦДЮТур, 2003.- 30 с.

Сведения о разработчике

Карпенко Татьяна Ивановна

МАУ ДО ДДТ Октябрьского района

Педагог-организатор по туризму, высшая квалификационная категория

Образование: высшее, Уральский политехнический институт им. С.М.Кирова, 1980г., присвоена квалификация: «Инженер-технолог»

Звания: судья по спорту 1-й категории

Педагогический стаж: 18 лет.

Аннотация

Дополнительная общеразвивающая блочно-модульная программа «Туризм и краеведение» адресована детям 7-17 лет и рассчитана на курс обучения до 4-х лет.

Цель программы - развитие физических, интеллектуальных способностей, познавательной активности обучающихся, патриотического чувства через занятия туризмом.

Содержание курса распределено по следующим блокам:

- «Основы туристской подготовки»
- «Топография и ориентирование»
- «Краеведение»
- «Медицинская и психологическая подготовка»
- «Общая и специальная физическая подготовка»
- «Творческий блок»
- «Итоговый контроль»

Программа включает в себя отдельные, независимые друг от друга модули. Каждый модуль программы, имея в своем содержании общие, обязательные для изучения блоки тем, рассчитан на определенный индивидуальный срок реализации и может включать в себя свои особенные, присущие только ему, творческие блоки и вариативные курсы. Это позволяет каждому педагогу, работающему по программе, сохранить свою творческую индивидуальность, придает программе разнообразие в рамках обязательных

для изучения тем, а обучающимся дает возможность выбора, дальнейшего творческого роста и самосовершенствования.