

Комитет образования администрации города Тамбова Тамбовской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей №14 имени Заслуженного учителя Российской Федерации
А.М. Кузьмина»

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности**

«Школа туризма»

базовый уровень

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Капитонова А.Н.,
педагог дополнительного образования,
учитель физической культуры

г. Тамбов, 2023

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей №14 имени Заслуженного учителя Российской Федерации А.М. Кузьмина»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа туризма»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Капитонова Анжела Николаевна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);</p> <p>Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242);</p> <p>Приказ Министерства образования Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 "Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";</p> <p>Примерные требования к образовательным программам дополнительного образования детей (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. № 06-1844);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»</p>
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	туристско-краеведческая
4.4. Уровень освоения программы	базовый
4.5. Тип программы	дополнительная общеразвивающая
4.6. Вид программы	авторская
4.7. Возраст учащихся по программе	12 – 17 лет
4.8. Продолжительность обучения	2 года

Пояснительная записка

Образовательная программа "Школа туризма" обладает туристической и краеведческой направленностью. Данная программа определяет основные этапы подготовки школьников к походам выходного дня, соревнованиям по пешему и водному туризму с упором на туристско-краеведческую тематику.

Уровень освоения программы – базовый со средней физической подготовкой.

Новизна данной программы заключается в том, что она включает в себя два направления: пеший и водный туризм. В первый год обучения происходит базовое погружение школьников в походную туристическую среду, при котором они приобретают основные навыки, а во второй год идет полное погружение в важные детали техники и тактики, пеших и водных походов.

Актуальность программы заключается в том, что туризм обладает огромным образовательным потенциалом, способствует воспитанию патриотизма, определению социально-значимых нравственных ориентиров, сохранению и укреплению здоровья, повышению интеллектуального и духовного потенциала, развитию физических качеств, навыков выживания, самостоятельности, познанию родного края, изучение краеведческой среды и культурных традиций.

Педагогическая целесообразность программы выражается в том, чтобы научить школьников командному взаимодействию, ответственности, самостоятельности, привить любовь к здоровому активному образу жизни, дать возможность проявить себя в нестандартной походной обстановке, приобщить к культурным ценностям, узнать и с новой стороны открыть для себя родной край.

Цель программы: расширение знаний по истории и культуре родного края, формирование здорового образа жизни через привлечение к туризму и краеведению, воспитание патриотизма, создание условий для самореализации, социальной адаптации, подготовка к соревнованиям по туризму, сдаче норм ГТО.

Задачи программы:

Образовательная - сформировать знания, умения и навыки по ориентированию на местности, топографии, краеведению, основам оказания первой медицинской помощи, технике безопасности при проведении различных видов работ (разведение костра; поведение на воде; поведение в лесу).

Воспитательная – воспитывать гражданскую ответственность за состояние окружающей среды, своего здоровья и окружающих людей, за результаты своей работы, чувства гордости за свой край.

Развивающая - развивать не только теоретические, но и практические навыки взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми, в организации и проведении различных походов и соревнований.

Отличительные особенности

Отличительными особенностями данной дополнительной образовательной программы являются: практическое применение знаний, умений и навыков в пеших и водных походах, в соревнованиях по туризму, спортивному ориентированию.

Адресат программы:

Программа рассчитана на учащихся 12-17 лет.

Для зачисления в секцию по данной программе, специальных знаний и подготовки не требуется, зачисляются все, у кого нет медицинских противопоказаний. Группы первого года обучения комплектуются детьми в возрасте 12-16 лет. Второй год - из числа тех, кто успешно освоил программу 1-го года.

Срок реализации программы:

Срок реализации – 2 года;

Общее количество часов – 70 часов в год;

Формы обучения – очная;

Периодичность проведения занятий – 2 раза в неделю;

Продолжительность одного занятия – 1 час (40 мин.);

Норма наполнения групп – 15 обучающихся

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

Год обучения	Количество занятий в неделю	Количество учебных недель	Продолжительность занятий	Итого
1	2	34	1 час (40 мин)	68
2	2	34	1 час (40 мин)	68
Итого:				136 часов

Форма организации учебно-воспитательного процесса:

Основной формой организации учебной деятельности является урок. В ходе урока используются коллективные, индивидуальные и групповые формы работы с детьми.

Основные формы деятельности:

- изучение литературных источников, отчетов о походах, по истории региона;
- организация походов выходного дня, учебно-тренировочных занятий на открытой местности, экскурсий;
- участие в соревнованиях: «Школа безопасности», военно-патриотическая игра «Славянка», техника пешего и водного туризма;
- практические занятия в классе, спортивном зале, в парке, в лесу;
- практические занятия по оказанию первой медицинской помощи;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия, проводимые в школе.

Ожидаемые результаты:

Образовательные

Знать:

- природу, историю и культуру родного края;
- виды туризма и их характеристики;
- приемы и тактику туризма;
- технику безопасности и гигиенические требования в походе;
- правила передвижения;
- топографические знаки;
- правила организации питания

Уметь:

- ориентироваться на местности;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- организовывать туристический быт;
- составлять план похода;
- работать с картами
- разрабатывать маршрут и отчет о походе.

Личностные

Уметь:

- продуктивно взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми, доносить информацию в доступной эмоциональной форме;
- преодолевать трудности;
- планировать свою деятельность

Метапредметные

Уметь:

- воспринимать, усваивать информацию;
- планировать свою деятельность;
- определять эффективные формы работы

Методы диагностики личностного развития воспитанников

- наблюдение;
- беседа;
- анализ выполняемых практических упражнений;
- итоговый анализ полученных знаний, умений и навыков за период обучения.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Поход, экскурсия, соревнования, конкурс, тест, викторина, квест.

Учебно-тематический план (1 год обучения)

№ п/п	Наименование тем, разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
I Раздел: Введение в туризм. Основы туристской подготовки. Пешеходный туризм.				
1.	История развития туризма. Виды	2	2	

	туризма.			
2.	Краеведение. Туристские возможности Тамбовской области.	2	2	
3	Топографическая подготовка и ориентирование в туристическом походе.	11	6	5
4.	Основы техники спортивного туризма.	7	2	5
5.	Туристические узлы	2		2
6.	Техника безопасности при проведении туристских походов.	1	1	
7.	Личное и групповое туристское снаряжение.	4	1	3
8.	Походная аптечка для пешеходного туризма.	1	1	
9.	Оказание первой медицинской помощи на занятиях по технике пешеходного туризма.	4	1	3
10.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	4	2	2
11.	Питание в туристском походе.	2	1	1
12.	Подготовка к походу, тренировка, соревнования.	5	1	4
II Раздел: Водный туризм				
13.	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов похода.	1	1	
14.	Снаряжение для водного туризма.	4	1	3
15.	Питание в водном походе.	2	1	1
16.	Привалы и ночлеги.	2	1	1
17.	Техника движения. Речная лодия. Естественные и искусственные препятствия.	5	1	4
18.	Тактика водного туризма.	3	1	2
19.	Топография и ориентирование в водном туризме	1		1
20.	Обеспечение безопасности в водном походе.	3	1	2
21.	Гигиена туриста-водника. Первая помощь в походе.	2	1	1
	Итого:	68		
Водный поход вне сетки часов				
Участие в двух однодневных и двухдневных походах с ночлегом в полевых условиях, спортивному ориентированию вне сетки часов				

Общее количество часов – 70 часов в год;

Формы обучения – очная;

Периодичность проведения занятий – 2 раза в неделю;

Продолжительность одного занятия – 1 час (40 мин.);

Норма наполнения групп – 15 обучающихся

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

Год обучения	Количество занятий в неделю	Количество учебных недель	Продолжительность занятий	Итого
1	2	34	1 час (40 мин)	68
2	2	34	1 час (40 мин)	68
Итого:				136 часов

Форма организации учебно-воспитательного процесса:

Основной формой организации учебной деятельности является урок. В ходе урока используются коллективные, индивидуальные и групповые формы работы с детьми.

Основные формы деятельности:

- изучение литературных источников, отчетов о походах, по истории региона;
- организация походов выходного дня, учебно-тренировочных занятий на открытой местности, экскурсий;
- участие в соревнованиях: «Школа безопасности», военно-патриотическая игра «Славянка», техника пешего и водного туризма;
- практические занятия в классе, спортивном зале, в парке, в лесу;
- практические занятия по оказанию первой медицинской помощи;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия, проводимые в школе.

Ожидаемые результаты:

Образовательные

Знать:

- природу, историю и культуру родного края;
- виды туризма и их характеристики;
- приемы и тактику туризма;

- технику безопасности и гигиенические требования в походе;
- правила передвижения;
- топографические знаки;
- правила организации питания

Уметь:

- ориентироваться на местности;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- организовывать туристический быт;
- составлять план похода;
- работать с картами
- разрабатывать маршрут и отчет о походе.

Личностные

Уметь:

- продуктивно взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми, доносить информацию в доступной эмоциональной форме;
- преодолевать трудности;
- планировать свою деятельность

Метапредметные

Уметь:

- воспринимать, усваивать информацию;
- планировать свою деятельность;
- определять эффективные формы работы

Методы диагностики личностного развития воспитанников

- наблюдение;
- беседа;
- анализ выполняемых практических упражнений;
- итоговый анализ полученных знаний, умений и навыков за период обучения.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Поход, экскурсия, соревнования, конкурс, тест, викторина, квест.

Учебно-тематический план
(1 год обучения)

№ п/п	Наименование тем, разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
I Раздел: Введение в туризм. Основы туристской подготовки. Пешеходный туризм.				
1.	История развития туризма. Виды туризма.	2	2	
2.	Краеведение. Туристские возможности Тамбовской области.	2	2	
3	Топографическая подготовка и ориентирование в туристическом походе.	11	6	5
4.	Основы техники спортивного туризма.	7	2	5
5.	Туристические узлы	2		2
6.	Техника безопасности при проведении туристских походов.	1	1	
7.	Личное и групповое туристское снаряжение.	4	1	3
8.	Походная аптечка для пешеходного туризма.	1	1	
9.	Оказание первой медицинской помощи на занятиях по технике пешеходного туризма.	4	1	3
10.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	4	2	2
11.	Питание в туристском походе.	2	1	1
12.	Подготовка к походу, тренировка, соревнования.	5	1	4
II Раздел: Водный туризм				

13.	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов похода.	1	1	
14.	Снаряжение для водного туризма.	4	1	3
15.	Питание в водном походе.	2	1	1
16.	Привалы и ночлеги.	2	1	1
17.	Техника движения. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия.	5	1	4
18.	Тактика водного туризма.	3	1	2
19.	Топография и ориентирование в водном туризме	1		1
20.	Обеспечение безопасности в водном походе.	3	1	2
21.	Гигиена туриста-водника. Первая помощь в походе.	2	1	1
	Итого:	68		
Водный поход вне сетки часов				
Участие в двух однодневных и двухдневных походах с ночлегом в полевых условиях, спортивному ориентированию вне сетки часов				

Содержание программы (1 год обучения)

Пешеходный туризм

1.История развития туризма в России, в Тамбовской области. (2 ч)

Известные российские путешественники, их роль в развитии нашей страны.

Виды туризма: пеший, водный, горный, лыжный, велосипедный и т.д.

Характеристика каждого вида. Их особенности, преимущества и недостатки.

2. Краеведение. (2 ч)

Туристические возможности Тамбовской области. Климат, рельеф, реки, озера, растительность, животный мир, полезные ископаемые родного края. Наиболее интересные места для пеших походов и экскурсий. Культурные и исторические достопримечательности.

3. Топографическая подготовка и ориентирование в туристическом походе. (6 ч)

Топографическая карта. Масштаб. Содержание. Условные топографические знаки: дороги и дорожные сооружения, населённые пункты отдельные строения, гидрография, растительность, рельеф, специальные знаки.

Практическое занятие. (5 ч) Ориентирование по горизонту. Измерение азимутов. Работа с компасом. Измерение расстояний. Учебно-тренировочные занятия.

4. Основы техники спортивного туризма. (2 ч)

Виды спортивного туризма. Полоса препятствий. Технические этапы и специальные спортивные задания. КТМ (контрольный туристический маршрут). ПСР (поисково-спасательные работы). Переправы. Преодоление водных препятствий.

Практическое занятие (5 ч)

5. Туристические узлы (2 ч)

Виды, назначение, ошибки при выполнении, использование для обеспечения безопасности в походе.

Практическое занятие. (2 ч)

6. Техника безопасности при проведении туристских походов. (1 ч)

Меры безопасности в походе. Передвижение по лесу, через ручей, по пересеченной местности, через населенный пункт, вдоль шоссе. Взаимопомощь в походе. Функции ведущего и замыкающего.

Мониторинг погоды - одна из мер безопасности. Знакомство с примерами изменений погоды.

7. Личное и групповое туристическое снаряжение. (1 ч)

Требования к туристическому снаряжению. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона и условий похода. Обеспечение влагостойкости вещей в рюкзаке, в палатке. Сушка одежды и обуви в походе.

Назначение и использование снаряжения: аптечки, первой помощи, ремкомплекты, оборудование для разведения костра, требования к групповому и личному снаряжению.

Практические занятия. (3 ч) Составление ремнабора, аптечки, укладка рюкзака.

8. Походная аптечка для пешеходного туризма. (1 ч)

Состав аптечки для выходных и многодневных походов, ее хранение и транспортировка. Перечень, назначение, дозировка, показания и противопоказания к применению лекарственных средств. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

9. Оказание первой медицинской помощи на занятиях по технике пешеходного туризма. (1 ч)

Травмы и заболевания в туристическом походе, их профилактика. Помощь при травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающим, обмороженным или пораженным электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.

Практическое занятие. (3 часа) Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка раны, промывание желудка. Методы обеззараживания питьевой воды. Первая помощь условно пострадавшему (определение травмы, диагностика, практическая помощь).

10. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. (2 ч)

Требования к месту бивака: наличие воды, дров, безопасность, комфорт. Установка палатки. Виды костров и их назначение. Хранение кухонной утвари, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Распределение обязанностей, функции всех участников похода. Правила и техника безопасности при заготовке дров.

Практические занятия. (2 часа) Выбор места для бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток. Заготовка дров, работа с пилой и топором. Разведение различных видов костров.

11. Питание в туристском походе. (1 ч)

Требования к выбору продуктов питания и составлению меню. Норма закладок продуктов. Составление меню, списка продуктов на весь период похода. Подготовка продуктов к транспортировке и хранению в походных условиях. Рацион во время похода. Оборудование кухни.

Приготовление пищи на костре при любых условиях. Правила безопасности при приготовлении пищи на костре.

Практическое занятие. (1 ч) Составление меню и списка продуктов для похода на 1-2 дня, график дежурств. Заготовка, фасовка продуктов. Приготовление пищи на костре.

12. Подготовка к походу, тренировке, соревнованиям. (1 ч)

План подготовки похода: цели похода, местность, разработка маршрута, подбор карт, оформление маршрута следования, распределение позиций в группе,

составление списка необходимого снаряжения. Изучение трудных участков и способов их преодоления.

Практическое занятие. (4 ч) Разработка маршрута похода. Составление списка индивидуального и группового снаряжения, меню, заполнение маршрутных листов, отчетов о походе.

II Водный туризм

13. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия. (1 ч)

Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Подготовка и проведение похода. План обучения. Сбор информации о районе путешествия. Общая географическая информация о реках и озерах в районе путешествия. Разработка маршрута тактического плана похода. Разработка аварийных выходов с маршрута.

14. Снаряжение для водного похода. (1 ч)

Типы туристических судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство байдарок. Подготовка и походное снаряжение байдарок. Нормы загрузки. Индивидуальное, экипажное, групповое спасательное снаряжение.

Практическое занятие. (3 часа) Сборка и разборка байдарок. Изготовление герметичных контейнеров.

15. Питание в водном походе. (2 ч)

Рацион во время похода и калорийность продуктов. Расчёт веса продуктов. Меню. Расчёт и закупка продуктов. Посуда для похода. Упаковка, распределение продуктов. Обязанности завхоза в походе. Рекомендуемый набор продуктов во время водных походов. Пополнение запасов продовольствия в пути (включая рыбалку, сбор ягод, трав.).

16. Привалы и ночлеги. (1 ч)

Привалы на берегу и на воде, их частота и продолжительность, выбор места для отдыха. Обеспечение безопасности при выборе мест для привалов и ночлегов. Организация отдыха, ночевки. Работа группы на привале. Требования к месту для ночёвки в полевых условиях. Выбор площадки, планирование, распределение работ, заготовка топлива, установка палатки, защита от насекомых. Хранение снаряжения.

Практическое занятие. (1 ч) Выбор места для лагеря, планирование, заготовка топлива, установка палаток, разведение костра.

17. Техника движения. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия. (1 ч)

Техника гребли на байдарке: работа рук, положение тела и ног, ритм и темп. Управление байдаркой. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различных формациях, подход к берегу, высадка. Преодоление водных препятствий. Речной участок. Характеристики рек и притоков. Типы течений. Определение характерных элементов реки. Речная среда.

Практическое занятие. (4 часа) Тренировка на воде. Отработка элементов гребли на байдарках, выполнение различных маневров.

18. Тактика водного туризма. (1 ч)

Выбор линии движения в конкретном препятствии. Выбор способа прохождения однородных участков. Тактика распределения сил и средств группы на маршруте. Распорядок дня. Режим и расписание движения. Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Место головного при движении нескольких судов. Системы связи и сигнализации. Выбор направления движения в различных условиях плавания.

Практическое занятие. (2 часа) Отработка умения выбирать направление движения в различных условиях плавания. Преодоление водных препятствий.

19. Топография и ориентирование в водном походе.

Практическое занятие. (1 ч)

20. Обеспечение безопасности в водном походе. (1 ч)

Правила поведения на байдарке. Проверка снаряжения, байдарок, профилактический осмотр их перед походом. Виды несчастных случаев, их причины. Разбор типичных несчастных случаев в водных путешествиях.

Практическое занятие. (2 часа) Доступ к воде. Использование спасательного оборудования. Взаимодействие в группе и роль дисциплины. Страховка и самостраховка. Спасательные команды. Оказание помощи терпящим бедствие на воде.

21. Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе. (1 ч)

Личная гигиена в туриста-водника. Важность систематического медицинского осмотра. Самоконтроль в походе. Заболевания и травмы, характерные для водного путешествия, их профилактика и лечение в походных условиях.

Практическое занятие. (1 час) Наложение повязок. Искусственное дыхание.

Общая и специальная физическая подготовка.

(в процессе практических занятий)

Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног; упражнения на равновесие, лазание по крутым склонам, оврагам, берегам. Игры: конкурсы, квесты, эстафеты, состязания с использованием изученных заданий.

Ориентация. Передвижение по азимуту на открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности. Выбор пути и передвижения с учетом рельефа, растительности, почвенного покрова. Выход на контрольные пункты и уход в заранее выбранном направлении.

Лазание на сложность и на скорость.

Регулярные учебно-тренировочные занятия развивают все физические качества, улучшают технику и укрепляют уверенность в себе.

Прогнозируемая результативность

К концу освоения программы, обучающиеся должны знать:

1 год обучения

- историю развития туризма, туристические возможности родного края;
- основные виды туризма, характеристики каждого вида;
- основы подготовки к походу;
- порядок составления плана подготовки к походу;
- теорию организации туристского быта, привалов, ночевок;
- меры предосторожности во время туристических походов, правила поведения, санитарии, гигиены и безопасности;
- правила организации питания в походе;
- правила передвижения в походе, способы преодоления препятствий;

К концу программы школьники должны уметь:

1 год обучения

- пользоваться компасом;
- ориентироваться на местности;
- работать с картами различных масштабов и типов;
- оказывать первую помощь и транспортировать пострадавшего;
- снаряжаться для похода в зависимости от длительности, сезона, способа передвижения;
- определять места, подходящие для привалов, ночевок;
- вязать узлы;
- правильно разворачивать и сворачивать лагерь (бивак);
- готовить пищу на костре;
- составлять меню для группы.

Учебно-тематический план

(2 год обучения)

№ п/п	Наименование тем, разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
I Раздел: Введение в туризм. Основы туристской подготовки.				
Пешеходный туризм.				
1.	Краеведение. Туристические возможности родного края.	3	1	2
2.	Краеведческая, общественно-полезная работа в походе.	2	2	
3.	Личное и групповое туристическое снаряжение.	4	1	3
4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	5	1	4
5.	Питание в туристском походе.	3	1	2
6.	Техника и тактика в туристском походе.	3	1	2
7.	Техника безопасности при занятиях туризмом.	2	2	
8.	Ориентирование на маршрутах туристических походов	12	4	8
9.	Подготовка к походам, соревнованиям.	4	1	3
10.	Спортивное ориентирование	2	2	
11.	Туристические слёты и соревнования	2	2	
II Раздел: Водный туризм				
12.	Техника водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов похода.	2	2	
13.	Снаряжение для водного туризма.	4	1	3
14.	Питание в водном походе.	2	1	1

15.	Привалы и ночлеги.	4	2	2
16.	Техника движения. Речная лодка. Естественные и искусственные препятствия.	5	1	4
17.	Тактика водного туризма.	4	1	3
18.	Обеспечение безопасности в водном походе.	2		2
19.	Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе.	2	1	1
20.	Подведение итогов похода.	1		1
	Общая и специальная физическая подготовка в процессе практических занятий			
	Итого:	68		
Водный поход вне сетки часов				
Участие в слетах и соревнованиях по туризму, спортивному ориентированию, походах продолжительностью не менее двух дней с ночёвкой в полевых условиях вне сетки часов				

Содержание программы

(2 год обучения)

Пешеходный туризм.

1. Краеведение. Туристские возможности родного края. (1 ч)

Территория и границы родного края. Самые интересные места для пеших походов и экскурсий. История нашего города. Литература по изучению родного края.

Практическое занятие.(2 часа) Участие в краеведческих играх. Посещение музеев.

2. Краеведческая, общественно-полезная работа в походе. (2 ч)

Краеведческие наблюдения в походе. Изучение родного края. Поисковая работа в походе. Навыки краеведения (ведение дневника, описание маршрута, сбор документальных материалов, фотографирование, составление отчета о походе.). Гидрологические наблюдения в походе. Обработка и регистрация собранного материала. Работа туристов среди местного населения. Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек, озер и других водоемов. Организация экспедиций, содержание экспедиционных заданий. Порядок регистрации экспедиционных отрядов. Подготовка, проведение и подведение итогов похода.

3. Личное и групповое туристское снаряжение. (1 ч)

Список личного снаряжения для трехдневного похода. Требования к туристическому снаряжению: прочность, легкость, удобство, безопасность в использовании, гигиена. Виды рюкзаков, спальных мешков. Обеспечение влагостойкости вещей в рюкзаке, в палатке. Правила размещения вещей в рюкзаке. Одежда и обувь для походов и тренировок.

Групповое снаряжение, требования к нему. Виды палаток и их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремкомплекта. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры и т.д.

Практическое занятие. (3 ч) Укладка рюкзака, подгон снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт. Комплектование личного, группового снаряжения. Подготовка личного снаряжения и его ремонт.

4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. (1 ч)

Продолжительность и частота привалов в походе в зависимости от условий. Выбор места для отдыха и ночевки, основные требования. Организация работ по развешиванию и сворачиванию лагеря: планирование лагеря, заготовка дров. Установка палаток, размещение в них вещей. Защита палатки от промокания и проникновения насекомых. Виды костров. Правила разведения

костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем. Организация ночлегов, мест для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила поведения при купании.

Практическое занятие. (4 часа) Определение мест, подходящих для организации привалов и ночевки. Развертывание и свертывание лагеря самостоятельно. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором (правила ТБ). Разведение костра.

5. Питание в туристском походе. (1 ч)

Важность и режим правильного питания в походе. Калорийность, вес и нормы суточного рациона. Использование в рационе сухих продуктов, ягод, грибов и съедобных растений. Составление меню, списка продуктов. Упаковка, фасовка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практическое занятие. (2 часа) Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, расфасовка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6. Техника и тактика в туристском походе. (1 ч)

Тактика планирования маршрута следования. Разработка графика похода, альтернативных вариантов маршрута. Техника передвижения по равнине, по травянистой поверхности, песку, влажной почве, через кустарники, через болота. Броды и способы их преодоления.

Практическое занятие. (2 часа) Отработка техники передвижения и тактики преодоления препятствий.

7. Техника безопасности при занятиях туризмом. (2 ч)

Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка,

недисциплинированность, плохая подготовка к походу (недостаток питания, отсутствие информации о районе похода, неточные картографические материалы, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимоконтроль при низких температурах и ветре, неумение оказать надлежащую первую помощь, неосторожное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: внезапные изменения погоды, технически сложные участки, солнечные ожоги, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по устранению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутных квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательство выполнять рекомендации МКК и поисково-спасательной службы.

8. Ориентирование на маршрутах туристических походов. (4 ч)

Смысл и содержание туристского ориентирования. Средства и условия для ориентирования. Способы ориентирования. Прокладка маршрута и составление плана движения. Глазомерная съёмка местности. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Копирование карт.
Практическое занятие. (8 часов)

9. Подготовка к походам, соревнованиям. (1 ч)

Определение цели и района похода. Подбор группы и распределение обязанностей в ней. Изучение района похода. Разработка маршрута, составление графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Смета расходов для похода.

Практическое занятие. (3 часа) Составление плана подготовки к трехдневному походу, распределение обязанностей. Изучение маршрута, составление графика передвижения в походе. Заполнение маршрутной документации. Смета расходов. Подготовка личного и общественного снаряжения, отчета о походе.

10. Спортивное ориентирование. (2 ч)

Виды спортивного ориентирования. Взаимовлияние местности, техники, условий бега и ориентирования. Элементы техники, тактики. Действия на различных участках трассы, на этапах.

11. Туристические слёты и соревнования (2 ч)

Виды туристических соревнований и специфика их проведения. Задачи, положение туристических слетов и соревнований, условия проведения мероприятий, порядок и информация, подведение итогов и награждение победителей. Охрана природы. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности во время туристических слетов и соревнований.

II Водный туризм

12. Техника водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов похода. (2 ч)

Составление плана подготовки к путешествию, сбор информации о районе похода, разработка маршрута.

13. Снаряжение для водного похода. (1 ч)

Повышение плавучести байдарок. Ремкомплект для водного путешествия. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви водного туриста. Рыболовные снасти. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей в байдарке. Спасательные средства и их хранение. Профилактическое обслуживание байдарок. *Практическое занятие.* (3 часа)

14. Питание в водном походе. (2 ч)

Примерные суточные нормы потребления продуктов. Упаковка и хранение продуктов в походе на воде. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Учет потребления продуктов.

Практическое занятие. (1 час)

15. Привалы и ночлеги. (2 ч)

Выбор места для бивака. Организация бивачных работ. Работа с палатками. Разведение костра. Обеспечение безопасности лагеря от стихийных сил природы. Охрана природы и соблюдение гигиенических правил на привалах и ночевках. Ремонт и сушка одежды, обуви и снаряжения. Организация ночлега в населенном пункте.

Практическое занятие. (2 часа) Установка байдарок на ночь (на суше, на воде). Ремонт байдарок и другого снаряжения в полевых условиях.

16. Техника движения. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия. (1 ч)

Способы преодоления естественных препятствий (пороги, отмели, камни, хворост, заросли камыша, камышевидная растительность, заросшие водоемы, шиверы, перекаты, простые пороги, большие плесы, волны, встречный и боковой ветер). Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, шлюзы, рыбопромысловые сооружения, сплав по кротовой норе). Волок, перемещение по веревке. Встреча с самоходным судном. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Практическое занятие. (4 часа)

17. Тактика водного путешествия. (1 ч)

Разведка пути. Передвижение в условиях плохой видимости. Тактика прохождения препятствий. Тактика волчьей разведки.

Практическое занятие. (3 часа) Проведение разведки препятствий и волоков.

18. Обеспечение безопасности в водном путешествии. (2 ч)

Страховка с воды, с берега, взаимная страховка на воде. Правила подъема человека из воды на судно. Меры безопасности и страховка при преодолении

естественных и искусственных препятствий. Спасательные команды при прохождении препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах. Обязательная подготовка в аварийной ситуации. Расписание аварийных бригад. *Практическое занятие.* (2 часа) Контроль доступа к воде, тренировка в экстренной ситуации. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

19. Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе. (1 ч)

Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, кровотечениях, повреждениях кожи, солнечном и тепловом ударах, ожогах, отравлениях, ядовитых укусах. Состав аптечки для водного похода.

Практическое занятие. (1 час) Отработка приемов оказания первой помощи тонущему человеку, искусственное дыхание и транспортировки пострадавшего.

20. Подведение итогов похода

Практическое занятие. (1 час) Подведение итогов похода и написание отчета. Формы отчетов. Финансовый отчет. Сдача снаряжения. Оформление стендов, фотоальбомов, фильмов о походе.

21. Психологическая подготовка к участию в походе.

Психологические особенности развития личности в подростковом возрасте. Развитие и совершенствование специальных психических качеств туриста. Познавательные и личностные качества участников группы в условиях похода и подготовки к нему. Проведение тестов, определяющих творческие способности и индивидуально-личностные черты участников группы. Формирование способной, дружной команды.

Прогнозируемая результативность

К концу освоения программы, обучающиеся должны знать:

2 год обучения

- требования к туристскому снаряжению, перечень личного и группового, специального снаряжения для 1, 2, 3 дневного похода;
- основные требования к месту привала;
- состав и назначение ремонтного набора;
- должностные обязанности в походе;
- тактику туристского похода;
- применение узлов для обеспечения безопасности в походе;
- значение, условные знаки, масштабы топографических карт;
- правила безопасности и поведения в походе, на занятиях по туризму;
- характерные травмы и заболевания в походе;
- состав медицинской аптечки;
- основные правила оказания первой помощи при травмах, повреждениях, ранениях.

К концу освоения программы, обучающиеся должны уметь:

2 год обучения

- составлять список личного, группового и специального снаряжения для похода на 1, 2, 3 дня с учетом погодных условий;
- выбирать место для бивака, устанавливать палатку, заготавливать топливо, разводить костер в любых климатических условиях;
- вязать узлы и использовать их по назначению;
- собирать и разбирать байдарку;
- выбирать направление движения в разных условиях плавания;
- ориентироваться с помощью компаса, карты и без карты;
- определять азимут на открытой и закрытой местности;
- измерять расстояния на местности разными способами;
- оказывать первую помощь, выполнять спасательные работы;
- комплектовать аптечку;
- составлять список продуктов для похода, упаковывать продукты;

- совершать многодневный поход с ночлегом в полевых условиях, выступать на соревнованиях.

Материально-техническое оснащение:

1. Веревка (10мм) –100м.
2. Веревка (6-8мм) – 50м.
3. Карабины автоматические – 10 шт.
4. Карабины винтовые – 10 шт.
5. Рюкзаки (60-80л) – 10 шт.
6. Спальные мешки – 10 шт.
7. Палатки (3 местные) – 5шт.
8. Палатка (12 местная) – 1 шт.
9. Печка в палатку – 1 шт.
10. Байдарки – 12 шт.
11. Спасательные жилеты – 15шт.
12. Котлы (6, 9,12 л.) – 3шт.
13. Аптечка – 2 комплекта.
14. Коврики теплоизоляционные – 15шт.
15. Компас – 3шт.
16. Костровое оборудование – 1 шт.
17. Комплект карт.
18. Лопата саперная – 1шт.
19. Рукавицы – 15 пар.
20. Компьютер – 1 шт.
21. Сканер – 1 шт.
22. Принтер – 1 шт.
23. Видеокамера – 1 шт.
24. Фотоаппарат – 1шт.
25. Спортивный зал школы, кабинет географии, истории, стадион при школьном учреждении.

26.Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название темы	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактичес кий материал, техническое оснащение	Технологии	Формы подведени я итогов
1.	История развития туризма. Виды туризма.	просмотр учебного фильма, беседа	словесный, наглядный, практический	компьютер, материалы видеотеки	компьютерные, тестовые технологии	викторина
2.	Краеведение. Туристские возможности родного края.	Экскурсии, интерактивная лекция, беседа, проблемные вопросы, поисковые задания	словесный, наглядный, исследовательский, практический	мультимедийное обеспечение	технологии развивающего обучения	тест
3.	Личное и групповое туристское снаряжение.	интерактивная лекция, объяснение, рассказ, игра	словесный, наглядный, практический, групповой	фото и видео материал	объяснительно-иллюстративные, квест - технологии	квест
4.	Основы техники ориентирования.	объяснение, демонстрация	словесный, наглядный, практический, групповой	фото и видео материал	объяснительно-иллюстративные технологии, модульного обучения	соревнования
5. 6.	Спортивная и топографическая карта. Условные топографические знаки.	объяснение, демонстрация, практическая работа	словесный, наглядный, практический, групповой	таблицы, карточки с топографическими знаками	обучение в сотрудничестве	тест
7.	Подготовка к соревнованиям по ориентированию. Соревнования по ориентированию.	объяснение, демонстрация, практическая работа	словесный, наглядный, практический, групповой	карты по ориентированию	обучение в сотрудничестве	соревнования
8.	Техника пешего туризма.	объяснение, демонстрация,	словесный, наглядный, практический	компьютер, материалы видеотеки,	кейс - технология	квест

		практическая работа	й	снаряжение		
9.	Техника безопасности при проведении туристских походов.	объяснение, рассказ	наблюдение, анализ	мультимедийное обеспечение	информационные компьютерные технологии	наблюдение, опрос
10.	Походная аптечка для пешеходного туризма.	объяснение, демонстрация, практическая работа	словесный, наглядный, практический	мультимедийное обеспечение, карточки-задания	объяснительно-иллюстративные технологии	конкурс
11.	Оказание первой медицинской помощи на занятиях по технике пешеходного туризма.	объяснение, демонстрация, практическая работа	словесный, наглядный, практический	компьютер, материалы видеотеки, снаряжение	обучение в сотрудничестве	конкурс
12.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	объяснение, демонстрация, практическая работа	словесный, наблюдение, анализ, практический, метод моделирования	компьютер, материалы видеотеки, снаряжение	объяснительно-иллюстративные технологии, коллективной творческой деятельности	конкурс
13.	Питание в туристском походе.	объяснение, рассказ, практическая работа	словесный, наглядный, практический	компьютер, материалы видеотеки	тестовые технологии, коллективной творческой деятельности	тест
14.	Подготовка к походу, тренировке, соревнованиям.	объяснение, рассказ, практическая работа	словесный, наблюдение, анализ, практический, метод моделирования	компьютер, материалы видеотеки, снаряжение	технология коллективной творческой деятельности, проектные методы обучения	отчёт о походе (стенгазета, презентация, видеоролик)
Водный туризм						

15.	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.	интерактивная лекция, беседа, проблемные вопросы, поисковые задания, экскурсии	словесный, наглядный, практический	мультимедийное обеспечение	технологии развивающего обучения	викторина
16.	Снаряжение для водного путешествия.	объяснение, демонстрация, практическая работа	словесный, наглядный, практический	компьютер, материалы видеотеки, снаряжение	обучение в сотрудничестве	конкурс
17.	Питание в водном путешествии.	объяснение, рассказ, практическая работа	словесный, наглядный, практический	компьютер, материалы видеотеки	тестовые технологии, коллективной творческой деятельности	тест
18.	Привалы и ночлеги.	объяснение, демонстрация, практическая работа	словесный, наблюдение, анализ, практический, метод моделирования	компьютер, материалы видеотеки, снаряжение	объяснительно-иллюстративные технологии, коллективной творческой деятельности	конкурс
19.	Техника движения. Речная лодка. Естественные и искусственные препятствия.	объяснение, демонстрация, практическая работа	словесный, наблюдение, анализ, практический, метод	компьютер, материалы видеотеки, снаряжение	объяснительно-иллюстративные технологии, коллективной творческой деятельности	квест, эстафеты
20.	Тактика водного путешествия.	объяснение, рассказ, демонстрация, практическая работа	словесный, наблюдение, анализ, практический, метод	компьютер, материалы видеотеки, снаряжение	технологии, развивающего обучения объяснительно-иллюстративные	наблюдение, опрос
21.	Обеспечение безопасности в водном путешествии.	объяснение, рассказ	наблюдение, анализ	мультимедийное обеспечение	информационные компьютерные технологии	наблюдение, опрос

22.	Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе.	объяснение, демонстрация, практическая работа	словесный, наглядный, практический	компьютер, материалы видеотеки, снаряжение	объяснительно-иллюстративные технологии, обучение в сотрудничестве	конкурс
-----	--	---	------------------------------------	--	--	---------

Литература для педагога

1. Алленов А.Н. Историческое краеведение: история Тамбовского края 7 – 9 классы – Тамбов, 2007.
2. Добарина И.А., Жигарёв О.Л., Смутнев А.В. Туристические узлы - ТМ Новосибирск, 2003.
3. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
4. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова Теория и методика спортивного туризма Учебник. М.2014г. – 424с
5. О.П. Дитяев Основы техники спортивного туризма Учебно-методическое пособие. Барнаул: Алт ГПУ, 2015
6. Веткин В. Водные спортивные походы: как управлять уровнем их опасности М.: Советский спорт, 2014
7. Григорьев В.Н. Водный туризм. М.:Профиздат, 1990
8. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся Школа безопасности / А.Г. Маслов - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000.
9. Куликов В.М., Ю.С. Константинов Топография и ориентирование в туристическом путешествии ЦДЮТ и К, 2001
10. Шмаков С.А. Игры, развивающие психические качества личности школьника: Методическое пособие. - М., ЦГЛ, 2003.
11. Штюрмер, Ю.А. Профилактика туристского травматизма / Ю.А.Штюрмер - М: ЦРИБ Турист, 2011г.

Литература для детей

1. Алленов А.Н. Историческое краеведение: история Тамбовского края 7 – 9 классы – Тамбов, 2007.
2. Добарина И.А., Жигарёв О.Л., Смутнев А.В. Туристические узлы - ТМ Новосибирск, 2003.
3. Ильин А. Первые действия в экстремальной ситуации. – М., ЭКСМО – Пресс, 2002.
4. О.П. Дитяев Основы техники спортивного туризма Учебно-методическое пособие. Барнаул: Алт ГПУ, 2015
5. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
6. Лебедева Г.М., Торопов С.А., Долматов Ю.Г., Свинин С.П. Рюкзачок: Напутствие туристу-новичку. – Пермь, 1983.
7. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками: практическое пособие. – М., АРКТИ, 2001.
8. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

Использованные электронные источники:

1. В. М. Куликов, В.С. Константинов Топография и ориентирование в туристическом путешествии. Учебное пособие. М.2001г.-72с
<https://djvu.online/file/kK9nlz8DX6DnN>
2. Добарина И.А., Жигарёв О.Л., Смутнев А.В. Туристические узлы - ТМ Новосибирск, 2003. <https://docs.yandex.ru/docs?type=docx>
3. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова Теория и методика спортивного туризма Учебник. М.2014г. – 424с
https://vk.com/doc193110007_495315990?hash=X8O1uKkC7kaPp3JPkhgByOUtZvE8UWOdmZfcqTUMmzk
4. Туристические викторины. <http://yoventour.ru/>