

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Бриентская средняя общеобразовательная школа»

Утверждено

Директор

\_\_\_\_\_ Савватеева Н.П.

От « » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
« Туристический»**

**Возраст детей : 10-13 лет  
Срок реализации : 1 год  
Автор : Серякова Ю.А.**

**2022-2023 уч. год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Направленность программы** – туристско-краеведческая, поскольку ориентирует на познание истории нашей Родины, судеб соотечественников, семейных родословных, являются источником социального, личностного и духовного развития учащихся.

Туризм является важной составляющей внеклассной спортивной работы. Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств как личная инициатива, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность.

Туристические походы сочетают в себе активный здоровый отдых, наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения – это пешие и лыжные походы, путешествия. Пешеходный туризм – самый массовый и самый доступный вид туризма.

На плановые и самодеятельные пешеходные маршруты ежегодно ходят миллионы людей. Такие походы способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозирование физических нагрузок, а также разнообразие впечатлений во время похода и путешествия нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть во время походов дети изучают историю, природу и культуру родного края – своей малой родины о нем можно сказать не только как об уникальном оздоровительном отдыхе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

. Туристско-краеведческая направленность включает следующие программы: пеший, горный, лыжный, водный и другие виды туризма; спортивное ориентирование, а также краеведение и др. Программы туристского блока можно условно разделить на программы спортивного туризма и образовательного туризма. В программах образовательного туризма важнейшую роль играют выездные формы учебных занятий – туристские походы, экспедиции, экскурсии. Краеведение – это надпредметное направление образования, направленное на всестороннее изучение детьми определенного региона, его историко-культурных и природных особенностей.

**Актуальность программы.** Программа предусматривает приобретение основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма; навыков ориентирования на местности, ведения краеведческих и исследовательских наблюдений, оказания первой доврачебной помощи, передвижения по различному рельефу местности в разных географических регионах и погодных условиях, приготовления пищи на различных источниках огня, грамотного использования специального снаряжения и оборудования.

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

Туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

**Уровни усвоения программы:** программа «Туристический» предполагает усвоение материала на базовом уровне

**Педагогическая целесообразность программы:** В настоящее время активно – оздоровительное направление деятельности не получает должного развития, поскольку из-за ведомственной разобщенности и отсутствия целевых установок на использование активного досуга нет стройной программы взаимосогласованных действий.

Создание такой программы предполагает решение целого комплекса проблем взаимодействия человека с природой:

- оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;
- формирование координационных функций;
- развитие творческой и исполнительской активности учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
- вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.
- изучение исторических, культурных и национальных традиций России, родного края.

**Цель программы** – обучение, воспитание, развитие и оздоровление учащихся в процессе занятий спортивным туризмом, формирование устойчивого интереса к туризму.

#### **Задачи программы**

**Познавательная** - Расширить кругозор детей, вовлечением в изучение мира с помощью личного знакомства с ним в туристских походах и путешествиях, привить исследовательские навыки, навыки наблюдения и описания, общения и взаимопомощи;

**Развивающая** - Развить личную и социальную активность учащихся, научить взаимопомощи и ответственности за других, навыкам самообслуживания без присутствия родителей;

**Обучающая** - Научить детей составлять план путешествия, участвовать в его организации, подводить итоги путешествия, ориентироваться на местности по карте и компасу, совершать пешие походы; Получить начальные навыки преодоления препятствий и участия в соревнованиях, освоить бивуачные навыки и навыки самообслуживания в походных условиях, формирование ИТ-компетенций;

**Мотивационная** - Научить созданию комфортной обстановки в микроколлективе в условиях автономного существования группы, создать условия доброжелательности и взаимопомощи. Развить у детей мотивацию к продолжению деятельности в туризме;

**Социально-педагогическая** - Сформировать у детей общественную активность и положительное восприятие социума и своего значения для его развития, воспитать толерантность;

**Эстетическая** - Развить умение ценить красоту природы, ответственное отношение к ее сохранению, культуру поведения;

**Оздоровительная** - Сформировать потребность в здоровом образе жизни, знании своих физических возможностей, гигиенические навыки вне цивилизации.

**Адресат программы.** Программа разработана для обучающихся 10-13 лет. Комплектование групп происходит на основе нормативных документов. Наполняемость групп диктуется также спецификой направления программы: 10-15 человек.

**Сроки реализации программы:** настоящая программа рассчитана на 1 год в объеме 68 часов.

В программу включены теоретические и практические занятия в помещении и на местности, а также проведение учебно-тренировочных походов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. В каникулярное время проходят учебно-тренировочные походы. Кроме того, занятия могут проходить как со всей группой, так и индивидуально, в зависимости от предстоящей деятельности.

**Форма обучения по программе** - очная, смешанная. При необходимости частично применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии. Формы организации образовательного процесса: групповые, индивидуальные и занятия в микрогруппах.

Групповая форма работы включает беседы, опросы, обсуждение проектов, анализ практической работы, организацию мини-выставок.

Индивидуальная форма работы реализуется посредством включения учащихся в практическую деятельность, разработку и защиту творческого проекта, на основе учета индивидуальных способностей ребёнка.

При смешанной форме обучения применяются индивидуальные или групповые онлайн-занятия, онлайн-консультации; используются образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, социальные сети, электронная почта.

Руководителем объединения могут быть использованы такие формы реализации программы, как: проведение походов, экскурсий, вечеров, соревнований по парковому ориентированию, соревнований по топографии.

Туристический поход – это итог всего изученного материала по каждому году обучения, в нем идет отработка всех тем программы. Поэтому в учебно-тематическом плане поход желательно ставить после изучения тем туристический быт и туристическое снаряжение.

При реализации поставленных выше задач, используются следующие методы:

- метод самореализации, самоуправление через участие в походах, соревнованиях, экскурсиях;
- поисково-исследовательский метод – самостоятельная туристско-краеведческая работа обучающихся с выполнением конкретных заданий в походах, экскурсиях;
- метод контроля: врачебный, спортивный рост, качество усвоения программы.

К разделам, усвоение которых предполагает проведение занятий в форме тренировок или иной практической, подготовительной или отчетной, деятельности, количество учебных часов не называется, поскольку определение периодичности, числа и общей продолжительности занятий по каждому из планируемых спортивных мероприятий определяется педагогом самостоятельно, исходя из определенной на группу нагрузки, значимости соревнования и учета возрастных особенностей спортсменов.

Реализация цели и задач данной программы направлена на организацию образовательной и оздоровительной деятельности обучающихся в объединении, на сплочение единого коллектива.

В коллектив принимаются ребята, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом (<http://www.mednorma.ru/mednorma/article/1/obxhii-perechen-medicinskih-protivopokazanii-k-zanjatijam-sportom.html>).

**Форма организации детей на занятиях.** Индивидуальная, групповая, фронтальная, коллективная.

**Формы проведения занятий.**

Фронтальное, групповое, практическое занятие, беседы, дискуссии, соревнования, семинары, занятие-экскурсия, поход.

**Режим занятий**

Срок реализации программы: 1 год – 2 часа в неделю, всего 68 часов в год.

Количество детей- 15 человек

**Наглядные и дидактические пособия:**

- учебно-топографический карты;
- плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности;
- фото- и видеоматериалы, слайды;
- карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи;
- обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

**Материальная база**

Палатки туристские, тенты для палаток (нижние), колышки для палаток, веревка основная (40 м), веревка основная (30 м). репшнуры (длина 2 – 3 м, диаметр 6 – 8 мм)-8 шт., компас жидкостный для ориентирования - 9 шт., секундомер электронный -1 шт., аптечка медицинская в упаковке - комплект, карты топографические учебные - комплект, условные знаки спортивных карт - комплект, условные знаки топографических карт - комплект, карты спортивные, карты местности - комплект, учебный видеоматериал - комплект., курвиметр -1 шт..

**Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося:**

1. Рюкзачок для туристских прогулок (для 3–ого года занятий рюкзак А–60 л).
2. Спальный мешок.
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная (типа шиповки).
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1 – 1,5 л).

7. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
8. Спортивный тренировочный костюм.
9. Коврик туристский.
10. Сиденье походная.

Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютера с выходом в Интернет, соответствующего программного обеспечения

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

#### **Предметными результатами изучения программы «Туристический» является**

- Все обучающиеся после года занятий должны иметь опыт участия в 2-3хдневном походе и в соревнованиях районного уровня.
- Умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы,
- Умение ориентироваться по карте и компасу,
- Умение оказывать первую медицинскую помощь,
- Умение организовывать походный быт
- знание основы топографии и ориентирования,
- Уметь выполнять различные вязки узлов,
- Уметь наводить самостоятельно переправы,
- Уметь организовать однодневный поход,
- Уметь оформлять фотоальбомы, отчёты о походах

**Личностными результатами** изучения программы «Туризм» является формирование следующих умений.

- Формирование чувства гордости за свою родину.
- Формирование бережного отношения к природе.
- Овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях
- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** изучения программы «Туризм» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия.
- Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Использование знаково- символических средств представления информации.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

#### **Формы контроля и подведение итогов**

Контроль знаний, умений и навыков подводится как в ходе занятия, так и после каждого изученного раздела в практических занятиях различными методами.

#### **Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристический»**

2 раза по 2 часа в неделю, 68 часов в год

#### **Календарный учебный план**

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1.09.2022	31.05.2023	34	34	68	2 раза

					в неделю по 2 часа
--	--	--	--	--	-----------------------

Содержание программы предусматривает обучение детей азбуке туризма – сообщения им сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своём крае, элементарных понятиях об ориентировании на местности, знаний основ топографии, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

В первый год занятий особенно важно воспитать у воспитанников сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе, так, чтобы они поняли на собственном опыте, что хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов – умелых и трудолюбивых.

## Содержание программы

### Содержание

#### 1 год обучения

##### **1. Вводное занятие.** Обеспечение безопасности. Особенности пешеходного туризма - (1час).

*Теория:* Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем. Правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением. Правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределения общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе

##### **Спортивно туристское многоборье(22 часа)**

*Теория:* Спортивное туристское снаряжение. Узлы, их назначение и применение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по веревке с периллами(параллельные перила). Подъем по склону по перилам спортивным способом. Спуск по склону по перилам спортивным способом. Подъем по склону по судейским перилам с самостраховкой. Спуск по склону по судейским перилам с самостраховкой. Навесная переправа

##### **Спортивное ориентирование(17 часов)**

*Теория:* Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды, обуви. Техника ориентирования. Измерение расстояния на местности(шагами, по времени, визуально). Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направления с помощью компаса и карты, по объектам местности. Разновидности карт: топографические, спортивные. Спортивное снаряжение. Правила соревнования.

##### **Спортивные походы(28часов)**

*Теория:* Пешеходный, лыжный, горный, водный спортивные походы, комбинированные. Протяженность спортивных походов, локальные и протяженные препятствия, категория сложности спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж маршрута. Краеведение на маршруте. Туристическая стенгазета. Природоохранные акции. Подготовка и проведение похода по местам боев советской армии и ВОВ: изучение исторических событий на местности, встречи с местными старожилками, посещение школьных и сельских музеев, благоустройство братских могил. Подведение итогов похода, подготовка фотоотчета, технического и краеведческого описания маршрута. Ознакомление с собранным краеведческим материалом других учащихся.

№ п/п	Название модуля	Общее кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия	План	Факт
1	Инструктаж по ТБ. Трудовая этика туриста. Туристское снаряжение(личное, групповое).	1	1	-		
2	Краеведение.	2	1	1		
3	Туристические узлы, их назначение и применение.	2	1	1		
4	Страховки и само страховки	2	1	1		
5	Преодоление препятствий	2	-	2		
6	Горизонтальный и вертикальный маятник	2	-	2		
7	Переправа по веревке с периллами(параллельные перила)	2	-	2		
8	Подъем по склону по перилам спортивным способом	2	-	2		
9	Спуск по склону по перилам спортивным способом	2	-	2		
10	Подъем по склону по судейским перилам с само страховкой	2	-	2		
11	Спуск по склону по судейским перилам с само страховкой	2	-	2		
12	Навесная переправа	2	-	2		
13	Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды, обуви	2	2	-		
14	Техника ориентирования	3	1	2		
15	Измерение расстояния на местности(шагами, по времени, визуально)	2	-	2		
16	Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния.	2	-	2		
17	Движение по азимуту. Определение и контроль направления с помощью компаса и карты, по объектам местности.	2	-	2		
18	Разновидности карт: топографические, спортивные	2	2	-		
19	Спортивное снаряжение.	2	1	1		
20	Правила соревнования	2	2	-		
21	Пешеходный, лыжный, горный, водный спортивные походы, комбинированные	2	1	1		

22	Протяженность спортивных походов, локальные и протяженные препятствия, категория сложности спортивных походов	2	2	-		
23	Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов	2	2	-		
24	Ориентирование на маршруте	2	-	2		
25	Хронометраж маршрута	2	2	-		
26	Краеведение на маршруте	2	1	1		
27	Туристическая стенгазета	2	2	-		
28	Природоохранные акции	2	2	-		
29	Подготовка и проведение похода по местам боев советской армии и ВОВ: изучение исторических событий на местности, встречи с местными старожилами, посещение школьных и сельских музеев, благоустройство братских могил	8	-	8		
30	Подведение итогов похода, подготовка фотоотчета, технического и краеведческого описания маршрута.	2	-	2		
31	Ознакомление с собранным краеведческим материалом других учащихся.	2	2	-		
	Итого:	<b>68</b>	<b>26</b>	<b>42</b>		

### Методическое обеспечение

Жгучее желание заглянуть за горизонт, за горную вершину, узнать, что же там за поворотом реки, неудержимо манит и влечет за собой детей. Чем разнообразнее местность, чем сложнее комплекс природных ландшафтов, тем ярче впечатления у туристов, открывающих для себя доселе неведомый край. Жажда познания, которая испокон веков движет первооткрывателями и путниками, в равной степени влечет вперед и юных.

Важнейшей целью и отличительной особенностью объединения является:

- формирование личности будущих граждан, физически здоровых, любящих и знающих свой край, наделенных качествами, позволяющими найти свое место в современном обществе, посредством занятия туризмом;
- возможность освоить все премудрости пешеходного туризма — значит дать им путевку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию;
- большая интересная экспозиция фото и видеоматериалов, туристского снаряжения;
- приглашение родителей (и всех желающих) на занятия и мини-соревнования «Папа, мама и я – туристская семья»



В начале обучения по программе, в группах проводятся «Огоньки» знакомств, игры на сплочение коллектива. В походах, возле костра педагог рассказывает о жизни знаменитых туристов, об исторических событиях, связанных с местами походов, традициях объединения. Традиционным является разбор похода, проводимый после завершения учебно-тренировочных выходов и зачетных походов. В коллективе проводятся мероприятия, ставшие традиционными: Всемирный день туризма, совместные соревнования «Мама, папа и я - туристская семья».

тестирования и проверки усвоения теоретического материала, а также результаты его выступления в учебно-тренировочных и календарных соревнованиях по туризму.

Обучение по программе построено таким образом, что первые два года посвящены подготовке участника степенных и категорийного похода I категории сложности. На третий год учащиеся проходят подготовку помощника руководителя похода.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в России, с современной организацией его в стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные туристские навыки, но и морально подготовить их к преодолению любых трудностей и лишений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

В прохождении многих тем программы полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Для получения наилучшего образовательного результата следует устранить причины, вызывающие затруднения у учащихся, получающих те или иные знания, навыки и умения с учетом индивидуальных особенностей. Возможно, более удачными методами на первых этапах и первых занятиях могут быть туристские экскурсии на 4 часа или однодневные выезды в горно-лесную зону. Вне школьных стен у учащихся по-разному формируются и складываются взаимоотношения друг с другом, устанавливается дружеская или натянутая атмосфера; по-разному проявляется чувство взаимопомощи и проявляется желание передачи личного опыта, если он есть.

Для проведения некоторых занятий, мероприятий могут приглашаться отдельные специалисты: учителя географии, истории, биологии, педагоги дополнительного образования Дома детского творчества и т.д., занятия могут проводиться как в помещении, спортивном зале, так и в природе, что очень важно для совершенствования туристских навыков.

Хорошо, если в объединении заведен альбом «Летопись туристской группы» или на стене в помещении, где постоянно собирается кружок, оборудован специальный «Уголок туристского объединения».

Нередко руководители для воспитания коллектива проводят конкурсы на лучшее название туристской группы, ее эмблему, устав (или законы). Все это способствует созданию дружного, сплоченного коллектива.

Обязанности между участниками похода следует распределять так, чтобы каждый был занят посильным и интересным для него делом. «Поход готовят все! В походе работают все!» — заповедь участников кружка пешеходного туризма.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятаясь бы за спины товарищей.

Занятия по ряду отдельных тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных кружковцами самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем и дополнить их после прочтения на кружке. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т. п.

Надо добиваться, чтобы практические занятия были всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы, чтобы собственный опыт практических действий ребят дополнял и закреплял рассказ руководителя.

Необходимо, чтобы каждый ученик имел тетрадь для занятий и походный блокнот и аккуратно вел записи в них.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Летний зачетный некатегорийный поход протяженностью 5—25 км готовится в течение всего года. Во время этого похода обучающиеся выполняют краеведческую работу, совершают экскурсии на различные объекты своего края, ведут путевые записи, фотографируют достопримечательности и т. д.

Зачетный поход — завершающий этап в освоении ребятами основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Здесь следует уделить специальное внимание отработке таких элементов туристской техники, как:

- установка туристских палаток в обычных условиях и на скорость,
- разведение костра в различных погодных условиях,
- переход через реку по бревну и вброд,
- ориентирование по карте, компасу и звездам,
- ходьба по заболоченной местности, по густому мелколесью,
- подъемы и спуски по заселенным склонам,
- определение сторон горизонта по местным признакам и по солнцу.

За время похода членами группы должна быть хорошо освоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта: правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т. п.

#### **Методические рекомендации**

Программа предусматривает теоретические и практические занятия. Теоретические занятия могут проводиться в виде бесед, лекций, конференций, круглого стола. Практические занятия проводятся как в помещении, так и на открытой местности в населенном пункте и за его пределами. При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 4 часов. При проведении практических занятий вне населенного пункта, учебно-тренировочных выходов продолжительность занятий считается 8 часов за одни сутки нахождения вне населенного пункта. Продолжительность теоретических занятий 2-3 часа. Программа предусматривает одно-, двухдневные походы в первый год обучения, в последующие года трёхдневные походы, учебно-тренировочные выходы. Для проведения теоретических занятий рекомендуется использовать учебные видеофильмы, отчеты о ранее совершенных походах, карты различных масштабов. Для проведения практических занятий рекомендуется создавать базу туристского специального снаряжения (веревки, карабины, страховочные системы и т.д.).

Вне сетки часов рекомендуется провести в течение учебного года (кроме летнего зачетного похода)

шесть учебно-тренировочных походов:

- Три однодневных по 8 часов=24 часа,
- Два двухдневных по 14 часов =28 часов.
- Один трехдневный по 22 часа =22 часа.

В результате этих походов кружковцы приобретут десятидневный опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края.

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по заселенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

Подведение итогов можно проводить в форме устных или письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого учебно-тренировочного похода на очередном занятии или прямо в походе у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Для руководителя обсуждение похода — еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Примерная анкета для разбора похода:

- Что понравилось и не понравилось в походе?
- Было ли трудно в походе? Когда?
- Какой участок маршрута особенно запомнился и почему?
- Как, по твоему мнению, справились со своими обязанностями командир группы, завхоз по питанию, старший проводник, другие «должностные» лица?
- Какие недостатки в снаряжении ты заметил?
- Кто показал себя настоящим туристом?

– Кого бы ты взял с собой в новый трудный поход и как бы распределил обязанности в группе, если бы ты был руководителем такого похода?

– Как отнеслись родители к твоему участию в походе?

– Начать обсуждение похода может сам руководитель, сообщив основные итоги: каков был фактический маршрут, сколько пройдено километров, что увидели, узнали, чему научились, какой норматив выполнили, достигли ли поставленных целей похода. Но важно, конечно, добиться, чтобы заговорили и сами ребята.

Нередко руководители для воспитания коллектива кружка проводят конкурсы на лучшее название туристской группы, ее эмблему, устав (или законы). Все это способствует созданию дружного, сплоченного коллектива.

Всё это закаляет характер юношей и девушек, воспитывает смелость, решительность, хладнокровие, умение действовать, принимать решение в нестандартных и экстремальных ситуациях.

#### **Список литературы для преподавателя:**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт. Программа внеурочной деятельности. Сборник материалов по организации туристской и краеведческой работы для вожатых общеобразовательных учреждений. - М.:МГДД (Ю)Т,2010.-96с.
2. Программа физического воспитания. Автор Г.И. Погадаев Стандарты второго поколения. Внеурочная деятельность школьников. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991г.;
1. Учебное пособие «Теория, методика и практика детско-юношеского туризма» Самойленко А.А. Краснодар,2011.
2. Программа внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П.Савельевой.
3. Антропов К., Шибаяев А. В. Переправа, М. , ЦДЮТур, 1998.
4. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. М, 1999.
5. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М., 1997.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
7. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
8. Инструкция (приказ N 293 от 13.07.92), М. , 1992.
9. Куликов В. , Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М. , ЦДЮТур, 1997.
10. Кошельков СА. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М., ЦДЮТ, 1997.
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТ, 1997.
12. Курилова В.И. Туризм. М., «Просвещение», 1988.

13. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
14. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
15. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., «Пищевая промышленность», 1980.
16. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2000.
17. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
18. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» (сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.). М., 1982, 2001.
19. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. М., 1995;
20. Первая помощь в экстремальных ситуациях. М., МВД России, 2000
21. Программы кружков по туризму, спортивному ориентированию и краеведению. Краснодар, 1995.
22. Расторгуев М. Узлы, М., ЦДЮТур, 1994.
23. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма. Свердловск, 1990.
24. Рьжавский Г. Я. Биваки. М., ЦДЮТур. 1995.
25. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС, 2000.
26. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
27. Экологическое воспитание туристов, ЦРНБ «Турист», 1990.
28. Энциклопедия туриста. М., 1993

#### **Список литературы для учащихся**

1. Борисов В.И. Занимательное краеведение. Краснодар, Кн. изд., 1969.
2. Канонников А.М. Природа Кубани и Причерноморья. Краснодар, 1977.
3. Ковешников В.Н. Очерки о географических названиях Краснодарского края. Краснодар, КрайСЮТур, 1999.
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М., «Толк», 1996.
5. Расторгуев М. Ситникова С. Карабинные узлы. М., «Кроу лимитед», 1995.
6. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС 2000.
7. Фредерик Лисак «Горы». М., АСТ. Астрель, 2003.
8. Энциклопедия туриста. М., 1993.

