

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа п. Чикшино»

Утверждено
Методическим советом
от «19» 03 2022г.
Директор школы 
И.В. Костик



***Дополнительная образовательная программа туристско-краеведческой
направленности
«Познаю свой край родной»***

для учащихся среднего подросткового возраста

Срок реализации 3 года

Программу разработал
преподаватель – организатор ОБЖ

2022 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа туристско-краеведческой направленности «Познаю свой край родной» разработана для учащихся среднего подросткового возраста (далее Программа).

Подростковый возраст – это самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности. Этот возраст характеризуется наличием самых разнообразных психологических проблем и трудностей. Именно в этом возрасте активно проявляется девиантное поведение, проявляющееся в асоциальных, конфликтных и агрессивных поступках, отсутствии интереса к учебе. Феномен девиантного поведения рассматривается как результат влияния социальной среды. Именно в ней формируется фон поведенческого отклонения, играющий, как правило, активную роль. Поэтому в процессе развития и становлении личности в подростковом возрасте важна организация комплексной, последовательной, дифференцированной, своевременной профилактической работы, в том числе и на социально-педагогическом уровне. Данная программа как раз и есть попытка организации на основе туристско-краеведческой работы социально-педагогической работы с подростками 12-14 лет.

В ходе реализации данной программы используются различные формы социально-педагогической работы с подростками, в том числе и с признаками отклоняющегося поведения, предлагаемые отечественной педагогикой и психологией:

- **организация социальной среды** – создание негативного общественного мнения по отношению к отклоняющемуся поведению. Данная форма работы основывается в первую очередь на личном примере руководителя, его установок на здоровый образ жизни и трезвость.
- **информирование** – проведение лекций, бесед.
- **активное социальное обучение социально-важным навыкам** – организация групповых тренингов в ходе проведения экскурсий и походов.
- **организация деятельности, альтернативной девиантному поведению** – познание (путешествия), испытание себя (походы спорт), значимое общение, творчество, деятельность (в том числе профессиональная, духовная, благотворительная).
- **организация здорового образа жизни** – здоровое питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, общение с природой.
- **активизация личностных ресурсов** – активное занятие спортом, их творческое самовыражение.

Вторая основополагающая позиция данной программы – это создание социальной среды для реализации собственных потребностей подростка:

- в самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, поступкам, определении своих возможностей)

- в самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств, а также предъявлении их окружающим)
- в самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам)

Цель педагога поддерживать их природное любопытство и желание испытать все самим, неуемная физическая энергия и страсть к приключениям и романтике, стремление к независимости, самостоятельности, проявить себя среди других.

На мой взгляд, в наибольшей мере перечисленным выше условиям соответствуют всевозможные формы организации жизнедеятельности школьников в естественной, природной, «нецивилизованной», необустроенной среде, в большей степени это всевозможные туристические экскурсии и походы. В таких условиях школьники в большей степени ощущают собственную независимость от взрослых, так как ослабевает влияние родительских сценариев, и тем самым открываются возможности для свободного и автономного бытия учащихся, их самостоятельного поступка, самостоятельного выбора позиции. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможности познакомиться с иными человеческими отношениями. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим. В физически и морально сложных жизненных условиях при поддержке педагога школьники могут научиться поступать по собственным интересам, удобствам, благополучием ради других.

Эта особенность туристско-краеведческой деятельности, которая позволяет решать как возрастные задачи, так и собственно педагогические задачи, связанные с воспитанием учащихся, и положена в основу данной образовательной программы.

Третья основополагающая позиция заключается в том, что подросток крайне нуждается в Идеале, образце для подражания, взрослом человеке, на которого можно равняться, и если он найдет его в своем ближайшем окружении - учителе, наставнике, тренере, то вряд ли будет продолжать поиски "на стороне". Это возможно при наличии двух необходимых условий. Первое - это наша способность быть референтом, наша личностная возможность завоевать уважение и доверие. Второе - это правильно выбранный стиль взаимоотношений с подростками. Поэтому, руководитель должен использовать в общении с подростками демократический стиль: общаться с подростком товарищеским тоном, корректно направлять его поведение, хвалить и порицать, высказывая одновременно советы и предложения, допускать дискуссии по поводу своих распоряжений и не увлекаться подчеркиванием своего руководящего положения.

Стиль взаимоотношений руководителя и подростков является весьма действенным методом воспитания - воспитания взаимоотношениями, именно в общении со взрослыми подросток усваивает и закрепляет все свои будущие модели поведения, что должно позитивно влиять на подростков с признаками отклоняющегося поведения

Актуальность данной программы заключается в следующем: особенности подросткового возраста позволяют рассчитывать на высокую эффективность социально-педагогической работы в рамках организации туристско-краеведческой деятельности по формированию коммуникативных навыков подростков. На сегодняшний день особое внимание уделяется проблеме оптимизации межличностных отношений и достижения взаимопонимания в процессе общения в подростковом возрасте. Именно в подростковом возрасте коммуникативная деятельность является ведущей, отсутствие коммуникативных навыков существенно затрудняет внутреннее раскрытие подростка и реализацию его в учебе, среде сверстников и социуме в целом, приводит к неконструктивному общению подростка и появлению отклонений в его социализации.

Занятия туризмом в подростковом возрасте позволяют реализовать возрастные потребности: деятельность на грани экстрима, общение в малой группе, ощущение собственной значимости, выполнение своей роли в группе, без которой общее дело может не состояться, укрепляет чувство уверенности, дает подростку возможность самоопределиться, приобщает к общечеловеческим ценностям – дружбе, взаимопомощи, сопереживанию и т.д. Кроме того, стремление подростков к познанию себя и окружающей среды, являются мощной профилактической мерой, альтернативой неблагополучных компаний.

Новизна программы заключается в ее интегративном характере. С одной стороны, это возможность варьировать виды туризма (пеший, водный, велосипедный, экспедиционный), степень и категорию сложности в зависимости возраста и опыта участников, с другой стороны – это использование образовательного потенциала туризма (практическая разработка туристических маршрутов своего населенного пункта, района, края, выбора темы и направления исследований). Новизна программы и в использовании ресурса интеллектуального, физического, этического и креативного развития детей – это реальность, мир за пределами школы в каникулярное время.

Педагогическая целесообразность программы заключается в развитии межпредметных связей по общеобразовательным предметам: география, краеведение, история, биология, физика, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, экология. Важно, что при реализации программы возникают условия создания практических жизненных ситуаций по применению знаний, полученных в рамках общеобразовательных

программ. Участники программы приобретают практические навыки оказания первой доврачебной помощи, выживания в экстремальных ситуациях, у них повышается уровень психологической защищенности от внешней агрессивной социальной среды, развивается коммуникабельность. Важно, что в процессе реализации программы проходит обучение школьников проектной и исследовательской деятельности.

Роль и место программы в школе

Реализация данной программы в сельской школе на наш взгляд, играет важную роль:

- во-первых, в развитии личностных способностей детей, так как является способом создания в социальной и школьной среде ситуации успеха для каждого учащегося;
- во-вторых, в мотивации учащихся на более глубокое изучение предметов, соответственно улучшается качество обучения.
- в-третьих, данная программа для школы является средством профилактической работы с детьми, имеющими проблемы поведенческого характера, предотвращает в школе появление детей с девиантным поведением, способствует уменьшению количества детей, находящихся в социальном опасном положении.
- В-четвертых, в создаваемых условиях программы значительно снижается уровень влияния на детей внешних негативных факторов.

Отличительной особенностью данной программы является:

- активное участие в ее реализации педагогов школы, семей участников кружка;
- повторное обращение к одним и тем же разделам программы, благодаря чему учащиеся имеют возможность расширить и углубить уже имеющиеся знания, умения и навыки по туризму и краеведению;
- программа построена таким образом (повторение разделов с усложнением и более глубоким практическим закреплением), что подросток может на любом этапе стать участником кружка, без риска иметь пробел в полученных остальными детьми знаний;
- в конце курса каждого года обучения проводится летняя походная практика – тематическое путешествие с самостоятельным выполнением основных элементов подготовки и проведения похода;
- участниками походов могут стать родители, родственники и друзья кружковцев.

Цель: Создание системы социально-педагогической работы в сельской школе в качестве педагогической поддержки подростков на основе реализации дополнительной образовательной программы туристско-краеведческой направленности.

Задачи программы:

1. дать знания, умения и навыки по основам туристической деятельности (навыки подбора личного и группового снаряжения, поиска и организации места привалов и ночлегов, укладки рюкзака, техники преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности и т.п.);
2. сформировать представления о правилах поведения на природе, во время походов, прогулок, экскурсий;
3. сформировать навыки выживания в природе в условиях автономии;
4. прививать интерес к занятиям туризмом и краеведением как активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;
5. воспитывать гордость за «малую родину» и страну на примерах выдающихся земляков, изучение культуры, истории, экономики, природы родного края, как одного из субъектов России;
6. способствовать развитию коллектива в группе, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворению потребности детей в общении;
7. развивать инициативу и индивидуальные способности учеников;
8. предоставления возможности реализации интереса к организации экстремального досуга подростков.

Организация учебно-воспитательного процесса

Программа рассчитана на учащихся 6-8 классов общеобразовательной школы. Срок реализации программы - 3 года. Форма реализации дополнительной образовательной программы – кружок. Соотношение теоретических и практических занятий 1:3 является наиболее оптимальным для учеников, их возрастных особенностей, позволяет избавиться от однообразности занятий. Программа составлена таким образом, чтобы каждый месяц вне зависимости от времени года, кроме теоретических занятий, проводились и туристско-краеведческие мероприятия. Это позволяет сделать занятия более разнообразными, что вызывает интерес к ним учеников и становится наиболее приближенным к требованиям современных ФГОС. Выбор формы занятия зависит от темы программы. В рамках занятий любой формы применяются индивидуальные, парные, групповые методы взаимодействия.

Структура занятий состоит из заседаний кружка (теоретической подготовки) и практической части (походов, экскурсий, краеведческих

мероприятий). Теоретическая подготовка представляет собой лекции, беседы или семинарские занятия, которые проводятся руководителем кружка в помещении школы или в местах проведения экскурсий. Теоретическая подготовка дает представление об истории, целях и задачах деятельности кружка; знакомит с историей своей школы и населенного пункта, историческими, культурными и природными особенностями своего региона или места путешествия; дает основы необходимой туристской подготовки, способов выживания в дикой природе, первой медицинской помощи и самопомощи. Занятия строятся таким образом, чтобы была возможность применения технологии группового и коллективного взаимодействия. Это позволяет уже на теоретическом этапе формировать взаимоотношения в группе. Использование технологии группового и коллективного взаимодействия.

Практические занятия проводятся в форме однодневных или многодневных походов и экскурсий, которые несут в себе и познавательные, и воспитательные цели.

Учебная деятельность предусматривает освоение дополнительной образовательной программы и в форме школьных, районных и краевых соревнований по туризму, участие в конкурсах социальных проектов и исследовательских работ

При проведении туристско-краеведческого похода тематической направленности учитываются индивидуальные особенности участников: темы исследований разрабатываются индивидуально.

Методика исследования зависит от темы исследования, в таблице представлена классификация тем и соответствующие им методики.

Классификация тем	Методика изучения
Темы, объединенные общей информацией по темам исследования (исследование проводится до туристско-краеведческого похода)	Первоначально происходит сбор данных из различных источников (познавательная и специализированная литература, Интернет), затем информация оформляется в виде текста и предъявляется для ознакомления всей группе. К тексту могут быть приложения в виде фотографий, ксерокопий и т.п.
Темы, исследования по которым проводятся во время туристско-краеведческого похода, т.е. летопись самого похода.	Данные собираются во время похода, ведется летопись похода в целом, проводится фото и видеосъемка. Изучаются мнения и

	суждения участников похода по разработанным опросникам.
Темы, исследования по которым связаны с маршрутом туристско-краеведческого похода	Деятельность в самом походе: сбор информации у респондентов (местных жителей, музейных работников, старожилов), исследование памятников и памятных мест, фото и видеосъемка исторических мест.

Результаты исследований участниками туристско-краеведческого похода по выбранным темам могут быть представлены:

1. на уровне школы (отчет кружка, общешкольное собрание и т.п.)
2. в открытом доступе через сайт ОУ, страничку в социальной сети
3. на районной или краевой научно-практической конференции
4. созданием своего сайта путешествий по родному краю;

Программа учитывает особенности школьного учебно-воспитательного процесса и возрастные особенности учеников, поэтому большинство однодневных походов и экскурсий приходится на осеннее и весеннее время, а многодневные походы и экскурсии проводятся во время осенних, весенних и летних каникул.

Кружковая форма работы даёт возможность одновременно заниматься детям разных возрастов и подразумевает преемственность возрастных ступеней школы, помогает проявить свою самостоятельность и свои способности. Всё это позволяет привлечь к занятиям большее количество учеников, которые интересуются туризмом и краеведением.

Общая концепция программы – «Каждому человеку должен быть доступен туризм как основа физического и нравственного развития».

Особенности содержания курса

- Дает представление о туризме как способе познания окружающего мира.
- Развивает физическую активность, укрепляет здоровье.
- Обучает навыкам решения разнообразных практических задач.
- Поддерживает сознательный творческий уровень усвоения других школьных дисциплин.
- Развивает навыки деятельности в экстремальных ситуациях.
- Обучает способам оказания первой помощи пострадавшим от опасных факторов чрезвычайных ситуаций.

Рекомендации по методике преподавания

- Подача материала ориентирована не только на усвоение специальных знаний, но и на нравственные аспекты воспитания личности.
- Активность учащихся на занятиях поддерживается подбором увлекательных форм работы, организацией игр, использованием различных материалов, диалоговой формы общения с учащимися, решением практических задач, в том числе, на местности.
- Использование технологии группового взаимодействия.

Прогнозируемые результаты

Реализация программы предполагает получение и использование конкретных результатов на трех уровнях:

1. индивидуальном (развитие детей, удовлетворение интересов, расширение знаний, овладение исследовательскими методами);
2. социальном (профилактика девиантного поведения);
3. ЗОЖ (профилактика болезней и укрепление здоровья, обучение действиям в чрезвычайных и опасных ситуациях).

В конце изучения курса учащиеся

Будут знать:

- основу теории туризма при совершении путешествий малой и средней длительности;
- технику преодоления естественных препятствий;
- способы ориентирования на местности;
- правила поведения в природе;
- порядок и правила оказания первой медицинской помощи.

Будут уметь:

- подбирать личное и групповое снаряжение;
- составлять меню и подбирать необходимый оптимальный набор продуктов;
- организовывать привалы и ночлеги;
- разбивать туристический бивуак;
- укладывать рюкзак;
- разрабатывать простейшие маршруты выходного дня;
- самостоятельно выбирать тему краеведческого задания для похода;
- распределить обязанности в группе;
- организовывать свою жизнь на основе безопасности жизнедеятельности.

- переносить известные ему знания и навыки, варианты решения, приемы общения в условия новой ситуации, трансформируя их в соответствии со спецификой ее конкретных условий;
- находить решения коммуникативной ситуации из комбинации уже известных подростку идей, знаний, навыков, приемов;
- создавать новые способы и конструировать новые приемы для решения конкретной коммуникативной ситуации.

Формы отслеживания результатов (включены в разделы программы)

Наиболее эффективными способами проверки достигнутых результатов являются однодневные и многодневные походы и экскурсии, совершаемые в течение всего учебного года и в каникулярное время, подготовка и составление отчетов по походам и путешествиям, а также участие в туристско-краеведческих конкурсах и соревнованиях.

2. Учебно-тематический план (примерный)

Раздел	Название темы	Год обучения	Всего часов	Теория (часов)	Практика (часов)	Формы контроля
1	Туристический быт и первая доврачебная помощь, подготовка помощника руководителя похода	1 год обучения	55	25	30	Разработка туристических маршрутов
		2 год обучения	50	25	25	
		3 год обучения	55	16	39	
2	Туристические навыки и туристическая техника, способы выживания в условиях дикой природы	1 год обучения	40	21	19	Походы, школьный турслет, районные соревнования, туриады, походы
		2 год обучения	46	6	40	
		3 год обучения	52	7	45	
3	Ориентирование	1 год обучения	18	8	10	Походы, участие в соревнованиях по ориентированию
		2 год обучения	22	8	14	
		3 год обучения	10	3	8	
4	Краеведение	1 год обучения	16	8	8	Участие в районных

		2 год обучения	16	6	10	краеведческих операциях, конференциях
		3 год обучения	6	2	4	
5	ОФП	1 год обучения	15	4	11	Походы, участие в школьных и районных соревнованиях
		2 год обучения	20	1	19	
		3 год обучения	21	1	20	
Итого 864 часа, 288 часов в год (4 часов в неделю учебного времени + 144 часа летняя походная практика)						

3. Примерная программа обучения.

1 год обучения

№ и название темы	Содержание занятий	Всего часов	Теори я	Прак тика	Тип занятия
1	Введение -виды туризма, -т. б. в походе и на занятиях по ТПТ	3	3		Семинар, игра
2	Природа родного края и его история: -история образования; -история развития	5	3	2	Экскурсия
3	Распределение обязанностей	3	1	2	Игра
4	Экскурсия в				Экскурсия

	школьный краеведческий музей	3	1	2	
1. Туристический быт и первая доврачебная помощь, подготовка помощника руководителя похода	Личное и групповое снаряжение туриста (укладка в рюкзак, подгонка по росту)	6	3	3	Практику м, рассуждение
1. Туристический быт и первая доврачебная помощь, подготовка помощника руководителя похода	Виды костров (изготовление костровых принадлежностей)	7	1	6	занятия на пришкольном участке
2. Туристические навыки и туристическая техника, способы выживания в условиях дикой природы	Установка палатки	4		4	на пришк. уч-ке
2. Туристические навыки и туристическая техника, способы выживания в условиях дикой природы	Вязка узлов, основные узлы: булинь, проводник, восьмёрка и другие.	6	1	5	кабинет ОБЖ
9	Компас: -ориентирование, -нахождение предмета по азимуту	6	2	4	Работа на местности
10	Топографические знаки (15 основных знаков)	3	2	1	работа на местности
1. Туристический быт и первая доврачебная помощь, подготовка помощника руководителя похода	Медицинские принадлежности в походе:	14	8	6	Практику м

	-гигиена туриста, -аптечка, -первая медицинская помощь. Алгоритм, виды ранений, кровотечений. Способы остановки крови. Виды повязок. Иммобилизация				
2. Туристические навыки и туристическая техника, способы выживания в условиях дикой природы	Преодоление крутых склонов, зарослей, завалов	10	2	8	работа на местности
2. Туристические навыки и туристическая техника, способы выживания в условиях дикой природы	Переправа по клади и в брод	8	2	6	работа на местности
14	Разновидности туризма: -водный и горный -велотуризм	4	4		работа на местности
2. Туристические навыки и туристическая техника, способы выживания в условиях дикой природы	Верёвки и узлы (проводник, бромштоковый, академический)	4	1	3	Эстафеты
16	Масштаб. Чтение карты	4	3	1	определен ие расстояни

					я по карте
17	Способы ориентирования (по компасу, по местности, по признакам и т.д.)	2	1	1	работа на местности
18	Оценка расстояний и времени. Определение времени	3	1	2	на местности
19	Движение по азимуту	3		3	на местности
20	Наблюдения в походе. Ведение дневника. -охрана природы.	3	2	1	Семинары , практикумы
1. Туристический быт и первая доврачебная помощь, подготовка помощника руководителя похода	Организация и подготовка похода: -привалы и ночлеги, -установка и оборудование палатки, -оказание первой медицинской помощи,	18	5	13	работа на местности с полной экипировкой для похода
22	Определение направления и темы исследовательской деятельности	5	2	3	КТД

23	Знакомство с полосой препятствий и преодоление ее элементов	5		5	на местности
23	Физическая подготовка	3		12	Игры, эстафеты, соревнования
1.Туристический быт и первая доврачебная помощь, подготовка помощника руководителя похода	Подготовка к зачетному путешествию. Подведение итогов похода	14	6	8	Практикум
25	Восьмидневный зачетный поход по разработанному маршруту	130		130	Путешествие

Содержание программы 1-го года обучения

1. **Вводное занятие.** Чем будет заниматься кружок. Кто такие туристы. Обязанности в походе. Что такое топография, ориентирование на местности. Значение ориентирования в труде, в бою, на отдыхе (примеры из жизни).

Зачетные требования. План работы кружка на год и на последующие годы, режим занятий и тренировок. Материалы и инструменты, необходимые

для занятий в кружке. Значок "Турист России" и другие туристские нормативы.

2. **Компас.** Что такое компас. Значение изобретения компаса. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Пять правил обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование, визирный луч. Что такое движение по азимуту, когда оно применяется.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Что такое засечки, когда они применяются; техника выполнения засечек (порядок действий и правила).

Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный ориентир (обратная засечка) и нахождение ориентира по заданному азимуту (прямая засечка).

3. **Азимут.** Что такое азимут: определение, отличие азимута от простого угла (чертеж). Понятие о горизонтальных и вертикальных углах в пространстве. Обратный азимут, его определение. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта: СВ, ЮВ, ЮЗ, СЗ, ССВ, СВВ, ЮВВ, ЮЮВ и т. д. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений"), его значение для проводника. Направления в пространстве по сторонам тела: основные (справа, слева, впереди, сзади), дополнительные (справа - сзади, впереди - слева и т. д.). Память направлений. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия. Построить на бумаге из данной точки заданные азимуты (по направлениям СВ, Ю, ЮЗЗ и т. д.) и показать дугой величину азимута (выполнять на глаз без транспортира). Определить обратный азимут по данному; упражнение повторить несколько раз графически, а затем аналитически (прибавляя или вычитая из прямого азимута 180°).

Упражнения на смешанное ориентирование (без применения компаса); графическое решение задач на смешанное ориентирование типа: "Справа мельница, слева дом лесника, на востоке озеро. Если повернуться лицом к мельнице, то озеро будет слева - сзади. Определи азимут на дом лесника". Многократное повторение перед занятием ("зарядка") азимутального кольца, не заглядывая в чертеж. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов по карте. Задание на дом: придумать и вычислить для себя три тренировочных треугольника.

4. **Измерение расстояний.** Для чего в походе необходимо измерять расстояния. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр. Средний шаг. От чего зависит величина среднего шага. Как измерить свой средний шаг. График, таблица или линейка перевода пар шагов в метры (ЛПШМ).

Глазомер, его значение для туриста. Способы тренировки глазомера.

Практические занятия. Измерение кривых линий (маршрутов) на картах разного масштаба курвиметром. Измерение каждым учащимся под наблюдением руководителя своего среднего шага, составление ЛПШМ или графика перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Во время прогулок и походов оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на чистых листах бумаги и на топокартах.

5. **Ориентирование по небесным светилам и особенностям местных предметов.** Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Азимут на Солнце в разные часы дня. Определение сторон горизонта по звездам. Контур созвездия Большой Медведицы. Как найти Полярную звезду. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Практические занятия. Упражнения по рисункам на проложение вертикальной плоскости, проходящей через Полярную звезду. Задачи на

определение азимута движения по тени от Солнца, определение азимута на Солнце в разное время дня.

Во время походов и тренировочных выездов - упражнения по определению сторон горизонта по Солнцу и тени, отыскание на небе созвездия Большой Медведицы и Полярной звезды, определение сторон горизонта по положению Полярной звезды.

6. Топографические знаки. Что мы называем местными предметами. Как выглядят они с птичьего полета (на аэрофотоснимке участка земной поверхности). Роль топографических знаков на карте. Знаки местных предметов и буквенно-цифровые характеристики их. Группы знаков. Виды знаков. Цвет, форма и размер знаков. Объяснение знаков и незнакомых местных предметов.

Что такое рельеф местности. Как рельеф местности изображается на топографической карте.

Практические занятия. Зарисовка в тетрадах топографических знаков по группам (65 знаков). Оpozнaвание знаков на топографических картах. Чтение топокарты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант.

7. Топографическая карта. Определение топографической карты. Топографическая и географическая карты. Значение карт для путешественников. Значение карт в народном хозяйстве и обороне государства. Старение карт. Копирование и увеличение карт (теория). Обращение с картой в походе.

Крупно- и мелкомасштабные карты. Что такое масштаб. Виды масштабов. Преобразование числового масштаба в натуральный. Как пользоваться линейным масштабом.

Определение азимутов линий на карте.

Практические занятия. Определение по карте элементов, менее других подверженных изменениям со временем, составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений.

Преобразование числового масштаба в натуральный, вычисление длины

линий на карте по ее масштабу арифметически и с помощью полоски бумаги по линейному (графическому) масштабу. Измерение азимутов различных направлений на карте. Задача: вычислить азимуты и расстояния участков заданного маршрута на карте, выразить расстояния во времени движения по участкам.

8. Снаряжение туриста. Обувь и одежда туриста (для лета и зимы).

Список личного снаряжения. Требования к рюкзаку, посуде, лыжам и другим предметам снаряжения. Как готовить снаряжение к походу.

Правила укладки рюкзака. Как надо носить рюкзак и обращаться с ним на привалах. Уход за обувью в походе.

Групповое снаряжение туристов: список основных предметов, требования к ним. Устройство туристской палатки.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Свертывание и упаковка палатки.

Организация и техника движения в походе. Туристский бивак. Значение активного способа передвижения на большие расстояния. Прогулка и поход. Шаг туриста, положение корпуса и рук при пешем и лыжном передвижении. Дыхание и выносливость. Движение цепочкой. Построение цепочки. Интервалы в различных условиях. Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим движения в пешем и лыжном походе: ходовой час и привалы, нормальная скорость движения, количество ходовых часов. Режим ходового дня и режим на дневке. Преодоление простейших подъемов и спусков пешком и на лыжах. Преодоление опасных участков. Тропление лыжни.

Привал и бивак. Требования к месту разбивки бивака. Планировка объектов на биваке. Порядок и правила разведения костра в походе, виды топлива для костра, типы костров. Ночлеги в населенных пунктах.

Практические занятия. Индивидуальная разработка почасового режима (графика) движения группы по маршруту (для маршрутов планируемых учебно-тренировочных походов). Разбор разработок. Упражнения по

планировке территории бивака на пейзажных картинах и крупномасштабных планах местности.

9. Гигиенические правила туриста. Самоконтроль. Что такое гигиена и самоконтроль туриста. Гигиеническая подготовка перед походом. Уход за телом и ногами в походе. Утренний туалет и зарядка. Закаливание организма. Питьевой режим в походе. Как уберечь ноги от потертостей. Отдых на коротком привале, проветривание и мытье ног. Сушка одежды и обуви в походе. Купание в походе. Гигиенические правила и снаряжение туриста: головной убор, очки от солнца, подстилка для сидения на пенке, земле, индивидуальный медицинский пакет, правила использования средств от комаров и мошек. Как хранить в рюкзаке туалетные принадлежности, посуду, грязное белье. Постель туриста в палатке. Приемы самоконтроля. Почему каждый турист обязан не скрывать своего недомогания.

10. Наш край. Охрана природы, памятников истории и культуры. Географическое положение, площадь и границы. Рельеф, климат, реки и озера нашего края, полезные ископаемые на его территории. Растительный и животный мир. Население, культура, хозяйство и транспорт. Историко-революционные, архитектурные памятники, музеи и другие краеведческие объекты на территории нашего края. Правила охраны природы, памятников истории и культуры во время походов и путешествий.

11. Первый тренировочный цикл. Во время прохождения тем "Компас", "Азимут", "Измерение расстояний" необходимо провести с кружковцами три выезда в лес на тренировочные занятия. В содержание этих занятий входит: тренировки глазомера, тренировки в движении по азимуту (по треугольникам и по разомкнутым маршрутам), изучение способов установки палатки, разведения походного костра.

12. Второй тренировочный цикл. Учебные соревнования по прохождению азимутальных маршрутов в различных условиях.

13. Однодневный учебно-тренировочный поход и разбор его итогов.

Составление списка (или таблицы) условных топографических знаков, изображающих встреченные на небольшом участке маршрута местные предметы. Ориентирование карты по компасу и по Солнцу. Сравнение нескольких разномасштабных карт района проведения похода.

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Техника разжигания костра. Обратные засечки (определение азимутов на заданные дальние ориентиры).

14. Восьмидневный зачетный поход и разбор его итогов. Во время похода основное внимание уделяется следующим элементам: укладка снаряжения и продуктов в рюкзак, подгонка рюкзака по фигуре, качество снаряжения, одежды, обуви, подгонка лыжных креплений перед выходом в поход; правила, режим и техника движения в походе; ориентирование на маршруте по карте, движение через лес по азимуту, определение сторон горизонта по небесным светилам; оборудование и разжигание костра, поддержание пламени костра, варка пищи на костре, организация других бивачных работ, организация ночлега.

15. Туристские походы и экскурсии. В течение учебного года наряду с учебно-тренировочными походами и тренировочными выездами должно быть проведено несколько экскурсий и походов, во время которых юные проводники познакомятся с достопримечательностями своего родного края, побывают в музеях, у исторических памятников, на промышленных и сельскохозяйственных предприятиях области (края).

В результате этих экскурсий и изучения темы "Наш край" учащиеся должны получить достаточное представление об истории, природных богатствах, социалистическом строительстве в крае, где они живут.

Диагностика и мониторинг освоения первого года обучения:

Сдачу зачетов следует проводить в основном практическим путем - в виде игр, турслетов и соревнований по прохождению азимутального маршрута,

по глазомерному и шагомерному измерению расстояний, по разведению костра, знанию топографических знаков, на лучшую выкопировку с карты и т. д. Кроме того, очень важна проверка знаний по теории, умения изложить эти знания. Такая проверка проводится в виде ответов на вопросы по билетам.

Ежеквартальное проведение психологического диагностирования и мониторинга качества успеваемости среди участников кружка.

Результаты публичных выступлений и различных соревнований.

2 год обучения.

№ п/п	Содержание работы	Всего часов	Теория	Практика	Тип занятия
1	Введение -инструктаж по т. б. -гигиена	3	1	2	Литература
2	Туристскою-краеведческие возможности края: -природа родного края его история, -взаимосвязь с советом ветеранов войны и труда, -взаимосвязь с краеведческим кружком -выступления на	8	2	6	Походы, экскурсии, выступления

	научно-практических конференциях, участие в конкурсах, выступление в печати (школьной и др.) размещение материалов на сайте и в группах социальных сетей				
3	Организация, подготовка и проведение похода: -распределение обязанностей, -т.б. в походе, -личное и групповое снаряжение туриста, -установка палатки, -виды костров, -преодоление крутых склонов, зарослей, завалов	12	5	7	Занятия проводятся как на площадке так и в походе
4	Вязка узлов (двойной проводник, академический, схватывающий одним концом)	6	1	5	Занятие на природе и в кабинете ОБЖ

5	Топография и ориентирование: -работа с компасом, -работа с картой, -определение азимута	14	4	10	Проведение экскурсий и походов
6	Медицинские принадлежности в походе: -оказание первой медицинской помощи, -аптечка,	10	5	5	Работа в школе и в походе
7	Оценка расстояния и времени: -определение расстояния до недоступного предмета, -определение времени	8	4	4	Практические выходы на природу
8	Краеведческие наблюдения в походе: -ведение дневника похода, -составление краеведческого задания	8	6	2	Экскурсии, заполнение форм дневников и маршрутных листов

9	Меры безопасности, самоконтроль и первая помощь в походе: -оказание первой медицинской помощи, -сооружение носилок из подручного материала, -транспортировка пострадавшего, -т.б. в походе	18	9	9	Занятия в школе и в походе
10	Преодоление верёвочных переправ: -параллельная переправа, -маятник, -переправа по бревну с само страховкой	20	2	18	Работа на полигонах и природном ландшафте
11	Деятельности помощника руководителя по организации быта на стоянке	7	5	2	Игра, семинар
12	Преодоление элементов полосы	20	2	18	Практические занятия

	препятствий (ТПТ)				
13	Физическая подготовка	20	1	19	Практические занятия
14	Подготовка к зачетному путешествию. Подведение итогов похода	14	6	8	Практикум
15	Восьмидневный зачетный поход по разработанному маршруту	130		130	Путешествие

Содержание программы 2-го года обучения

1. **Вводное занятие.** План и режим занятий. Содержание контрольных работ. Материалы и инструменты, необходимые для занятий. Нормативы спортивных разрядов по туризму.

2. **Подведение итогов летнего путешествия.** Обсуждение летнего путешествия, просмотр фотографий, диафильма или кинофильма, составление отчета, подготовка выставки, оформление отчетов.

3. **Компас.** Повторение основных сведений из программы первого года обучения. Поверки компаса Адрианова. Надежность компаса. Другие типы компасов (туристский компас, жидкостный компас ориентировщика. Упражнения по азимутальному кольцу и по прямым засечкам.

Практические занятия. Поверки компаса Адрианова; упражнения по азимутальному кольцу и засечкам.

4. **Топографическая карта.** Определение карты. Значение карт в народном хозяйстве и обороне. Три основных качества карты: масштаб, год издания, нагрузка. Подбор карт для похода. Хранение карт во время похода, планшеты для хранения карт.

Местность, местные предметы, рельеф, ситуация. Основные формы рельефа, изображение рельефа на топографических картах способом горизонталей. Упражнения на составление характеристики местности по картам и на натуре.

Масштабы топографических карт. Решение задач на масштаб. Измерение расстояний на карте с помощью курвиметра. Классификация карт по масштабу и назначению. Километровая сетка топографической карты, ее отличие от сетки географических координат. Определение целых координатных величин точек на карте.

Топографические знаки. Масштабные и немасштабные знаки. Зарисовка новой группы знаков и характеристик. Чтение карт по квадратам и маршрутам. Фотокопия карты и ее особенности. Карты, применяемые на соревнованиях по туристскому ориентированию на местности.

Копирование и увеличение карт: материалы, инструменты, техника.

Контрольная работа по копировке карты.

Практические занятия. Расстояние между двумя населенными пунктами равно... Чему равно это расстояние на карте масштаба...?"; определение масштаба карты по размерам сетки прямоугольных координат и другим признакам. Восстановление масштаба карты по известному масштабу другой карты той же местности; решение задач на быстрое определение более крупного из нескольких заданных числовых масштабов; работа курвиметром и циркулем-измерителем; определение квадратов по заданным координатам; чтение различных топокарт, в том числе и самодельных, изготовленных фотоспособом. Составление перечня немасштабных знаков в заданном квадрате. Контрольная работа по копированию учебной крупномасштабной топографической карты па кальку.

5. Ориентирование в походе. Определение понятия "ориентирование". Способы ориентирования в походе. Изучение маршрута по литературе и

отчетам. Описание пути движения как средство ориентирования.

Обязанности проводника до и во время похода. Роль дублера.

6. Ориентирование без карты (движение по азимуту). Что такое движение по азимуту. Четыре способа движения по азимуту. Обход препятствия при движении по азимуту. Техника прямых засечек при руководящем азимуте - выдерживание общего заданного направления; использование Солнца и тени; память направления.

Способы измерения проходимого расстояния при нормальном и быстром движении. Инструментальное и глазомерное измерение азимутов на карте и построение азимутов. Движение по азимуту в тумане.

Практические занятия. Дальнейшее совершенствование навыков в работе с транспортиром; упражнения (соревнования) по микроглазомеру на определение углов и расстояний; упражнения на быструю трансформацию линейных отрезков карты во время пробега (пешком или на лыжах).

Решение задач типа: "В 9 часов утра туристы вышли с привала. Тень лежала слева - сзади. В каком направлении пошли туристы?"

7. Ориентирование с помощью карты. Условия ориентирования с помощью карты. Виды ориентиров: линейные (контур), точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Значение непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Оpoznанный контур и ожидаемый ориентир. Сходные ситуации. Составление абрисов. Время движения как мера длины. Оценка скорости движения.

Сложные случаи привязок: привязки при потере видимости и при отсутствии контуров на карте. Виды и организация разведки в походе. Последовательность работы дежурного проводника: подготовительная работа с картой - планирование участков и способов их прохождения, отбор контрольных ориентиров, расчет времени прохождения контрольных ориентиров: работа в пути - привязки, разведки, опрос местных жителей.

Практические занятия. Чтение различных карт по квадратам и маршрутам с разбором незнакомых знаков и характеристик; картографический диктант-зарисовка узкой полосы карты по описанию маршрута движения; топографическое сочинение-составление плана воображаемой местности небольшой площади в заданном масштабе с последующим разбором ошибок; отбор основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту; отыскание на карте сходных ситуаций, определение способов привязки, позволяющих отличить одну ситуацию от другой, сходной с ней; планирование маршрута между двумя заданными точками на карте; определение руководящего азимута движения, разбивка на участки, измерение их длины, отбор контрольных ориентиров, расчет времени их прохождения.

8. Виды и характер соревнований по ориентированию на местности. Элементы (этапы) с ориентированием на местности, включаемые в программу туристских соревнований по виду "Контрольный комбинированный маршрут": открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, определение точки стояния (ОТС) после "входа" в лист карты, поиск объекта по заданному азимуту, определение азимута на заданный ориентир, этапы с ориентированием по легенде.

Содержание этапов и заданий. Основные принципы определения результатов.

Виды, содержание и основные правила туристских соревнований по топографической глазомерной съемке.

Практические занятия. Упражнения в переносе знаков КПП и ниток обозначенных маршрутов с эталона на рабочую карту на точность и быстроту; упражнения в планировании прохождения этапа открытого маршрута; упражнения на память карты; упражнения по топографическому черчению и построению съемочного хода по его текстовому описанию (по "Журналу наблюдений").

9. Подготовка туристского похода. Разработка маршрута похода.

Доклады по району похода, переписка с местными организациями, составление плана-графика движения.

Самоуправление и самообслуживание в туристской группе. Распределение обязанностей (командир, казначей, завхоз по питанию, по снаряжению, старший проводник и т. д.).

10. Организация движения в пешем туристском походе.

Естественные препятствия на туристских маршрутах (для равнинной и пересеченной местности). Темп и режим движения. Движение по дорогам, по тропе, по болоту, по лесу без дорог и троп, движение на подъемах и спусках, движение в темноте. Организация переправ через водные преграды (броды, переправа по бревну с перилами, с шестом, наведение бревна через неширокую речку).

Основные правила движения группы в зимнем походе: темп, строй, интервал, подъемы и спуски на лыжах, движение по снежной целине.

Привалы в лесу и ночлеги в помещениях. Виды и нормы нагрузок в походе. Основные требования к месту бивака (летнего). Планировка бивака. Работа дежурного и группы на биваке. Уход с бивака. Правила купания в походе. Личное снаряжение для туристских путешествий (зимой, летом). Правила укладки рюкзака, упаковка и хранение продуктов.

11. Гигиена туриста и первая доврачебная помощь. Личная гигиена туриста. Питьевой режим. Гигиена и режим питания. Самоконтроль. Наиболее часто встречающиеся заболевания и травмы во время туристского похода. Оказание доврачебной помощи. Содержимое походной аптечки.

Летнее зачетное путешествие (8 дней, протяженностью 120-150 км), приобретают навыки походной жизни, осваивают технику различных переправ через водные преграды. Подготовка похода: хозподготовка, копирование карт, разбор ниток движения, намеченных дежурным проводником, составление документации (индивидуальная работа с

участниками). Учебная программа похода: стажировка - ведение группы дежурными проводниками по участкам; упражнения в составлении описания пути движения (ОПД); упражнения в составлении характеристик местности (коллективно, устно); разбор незнакомых топографических знаков местных предметов, встречаемых в пути; техника преодоления естественных препятствий на лыжах; разбор итогов похода (коллективно). Тренировка выносливости, обход препятствий по азимутам, проведение ближней разведки, организация бивака, охрана природы и памятников истории и культуры, соблюдение гигиенических правил в пути и на привалах, разбор итогов похода.

**Диагностика и мониторинг освоения второго года обучения –
проведение комплекса зачетно-тренировочных занятий:**

Первое занятие. Проверка и тренировка техники движения на лыжах; тренировка в глазомерной прикидке десятиметровых отрезков на местности; кросс с промером длины дистанции способом глазомерной прикидки десятиметровок вперед по ходу на лыжах и без лыж.

Второе занятие. Движение группой по маршруту за направляющим (шагом, трусцой) и обозначение на картах точек стояния (остановок, назначаемых направляющим); то же самостоятельно как контрольное упражнение.

Третье занятие. Тренировочные соревнования по маркированным маршрутам, проложенным мальчиками для девочек, а девочками - для мальчиков. Старт отдельный.

Четвертое занятие. Движение группой по маршруту за направляющим и обозначение на усложненных картах точек стояния; то же самое при отсутствии карт у участников в момент движения по маршруту; то же самое

с рисовкой абрисов ситуации в точках стояния и обозначением точек стояния на картах после окончания маршрута.

Пятое занятие. Групповой кросс по обозначенному на карте маршруту; карту имеет каждый; направляющий заменяется при первой же ошибке или задержке движения. Бег по азимутам (без карты) парами на скорость по способу геометрической середины.

Шестое занятие. Соревнования по прохождению азимутального маршрута, старт отдельный, индивидуальный.

Седьмое занятие. Движение по открытому маршруту (индивидуально или группами). Дистанция маршрута заранее известна учащимся.

(Восьмое занятие). Три зачетных старта на официальных соревнованиях.

3 год обучения

№ п/п	Содержание работы	Всего часов	Теория	Практика	Тип занятия
1	Вводное занятие -т.б., инструктаж, -личная гигиена туриста	5	1	4	Семинар, практикум
2	Повторение ранее изученного материала: -туристско- краеведческие возможности края, -экскурсия, поход выходного дня, -разбор похода,	1		1	Дискуссия, экскурсия, виртуальное путешествие

	замечания				
3	Топознаки и ориентирование: -работа с компасом, -работа с картой, -работа по местным признакам,	5	1	4	Работа в школе и в походе
4	Медицинские принадлежности в походе: -содержание аптечки, -первая помощь при различных видах травм, -переноска пострадавшего	18	4	14	Работа на площадке и в походе, в школе
5	Вязка узлов: -повторение изученных узлов, -изучение новых узлов, -применение узлов на практике	10	1	9	Работа в школе и в походе
6	Оценка расстояний и времени: -масштаб, определение расстояния по	8	1	7	Работа на площадке и в походе

	карте, -определение расстояния до недоступного предмета при помощи руки и линейки				
7	Организация деятельности и обязанности помощника руководителя в организации и проведении похода	17	5	12	Игра, семинар, практикум
8	Краеведческие наблюдения в походе: -экскурсия в краеведческий музей, - выступление с результатами исследовательской работы -ведение дневника,	2		2	Экскурсия, практикум
9	Организация, подготовка и проведение похода: -распределение обязанностей в	10	4	6	Практикум

	походе, -т.б. в походе, -личное и групповое снаряжение, -установка и снятие палатки, -виды костров, разжигание костров, -преодоление крутых склонов, зарослей, завалов, -наведение верёвочных переправ, -однодневный поход				
10	Переправы по судейским перилам: -спортивный спуск и подъём, -переправа вброд, -переправа «Маятник»	12	1	11	Работа на местности
11	Ориентирование: -составление абриса местности	5	2	3	Работа на местности
12	Размещение исследовательских	4	2	2	КТД, практикум

	или иных материалов на сайте школы, кружка или в объеме интерактивного сборника «Шедевры Пермского края»				
13	Однодневный поход: -повторение изученного	5	2	3	Практикум
14	Организация деятельности и обязанности помощника суди на этапе, в виде соревнований	8	2	6	Проведение школьного турслета. Краеведческих викторин
15	Способы преодоление ТПТ (элементов полосы препятствий)	12	2	10	Практикум
16	Физическая подготовка	21	1	20	Практические занятия, эстафеты

Содержание программы 3-го года обучения

1. **Земля и карта.** Форма и размеры Земли. Что такое уровенная поверхность. Географическая и топографическая карты. Географические координаты точки на местности и определение их на топографической карте. Общее представление о картографической проекции Гаусса.

Современная технология создания топографических карт. Понятие о геодезических опорных сетях. Классификация и номенклатура топографических карт. Система прямоугольных координат. Рамка топокарты, зарамочное оформление.

Практические занятия. 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.

2. Ориентирование линий. Сближение меридианов. Азимут и дирекционный угол линии на топокарте. Земной магнетизм. Магнитное склонение, магнитный азимут. Изменения магнитных склонений. Зависимость между азимутом истинным и азимутом магнитным. Буссоль (устройство, пользование).

Практические занятия. Определение магнитных азимутов по измеренным (заданным) дирекционным углам с учетом поправок направлений.

3. Изображение горного рельефа на топографической карте. Абсолютная и относительная высота точек местности. Отметки высот. Общее понятие о нивелирных работах. Способы изображения рельефа на картах. Способ горизонталей. Что такое горизонталь, бергштрих, высота сечения рельефа. Подписи горизонталей. Крутизна склонов и заложение. Искажение длины наклонных линий на топографической карте. Масштаб заложений. Определение крутизны склонов на карте. Микрорельеф. Полугоризонталы и вспомогательные горизонталы. Определение отметок точек. Выражение в горизонталях основных форм горного рельефа. Особые знаки, относящиеся к рельефу, цифровые характеристики рельефа. Построение профиля маршрута (контрольная работа). Понятие о генерализации.

Практические занятия. Коллективное чтение топографических карт

горных районов. Топографическое сочинение. Копирование на кальку небольшого участка крупномасштабной карты горного района и составление профиля по заданному на карте маршруту.

4. Особенности ориентирования в сложном пешеходном походе.

Обязанности туриста в период подготовки к походу, подбор карт и фотоиллюстраций, предварительное изучение маршрута. Ориентирование на участках таежных предгорий при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение по азимутам через опорные ориентиры. Измерение расстояний. Значение материалов маршрутной глазомерной съемки (МГС) и протокола движения. Ориентирование на горных участках; ориентирование при движении по водотокам и водоразделам. Визуальная разведка, опознавание ориентиров, составление панорамы. Роль фотоматериалов. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Эклиметр. Оценка пройденного пути по времени.

5. Маршрутная глазомерная съемка. Что такое кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. Оценка результатов участников соревнований по топографической съемке местности.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Что такое временной масштаб. Рисовка ситуации. Чистовое вычерчивание материалов МГС. Досъемка на растянутой фотокопии топокарты.

Практические занятия. Маршрутная глазомерная съемка (побригадно); чистовое черчение кроки (проводится во время учебных походов).

Внутрикружковые соревнования по МГС.

6. Горы. Виды и происхождение гор. Вертикальная зональность в горах. Горизонтальное расчленение гор, орографическая схема. Формы и элементы горного рельефа. Краткий обзор средне-высотных гор

Советского Союза. Особенности климата горных районов. Физико-географическая характеристика района планируемого летнего похода.

7. Естественные препятствия в горах и в тайге. Виды и характер естественных препятствий: болота, таежные завалы и чащи, реки в предгорьях и реки в горах, крутизна склонов, склоны травянистые и скальные, осыпи, курумы, снежники. Опасность в горах и меры предупреждения несчастных случаев. Классификация сложности походов; разрядные нормы.

8. Техника и тактика движения в сложном пешеходном походе. Виды и нормы нагрузок в походах. Изучение района (источники), разработка маршрута и плана переходов. Режим движения в горах. Расчет движения по дням и часам (график дневного движения).

Техника движения в зоне тайги, лесотундры и в горах: по болотам, чашам, по высокотравью и стланику, по каменным россыпям, курумам, каменным "морям", по травянистым склонам, осыпям, снежнику с преодолением скальных уступов. Страховка и самостраховка. Использование альпенштока и веревки. Тактика подъема на перевал и спуска с перевала в различных условиях. Переправы через горные реки.

Практические занятия. Вязание основных узлов. Расчет времени движения одного дня.

9. Подготовка и проведение категорийного туристского похода. Требования к участникам сложного похода. Состав группы, распределение обязанностей. Изучение района похода и разработка маршрута. Личное и групповое снаряжение, его подготовка, контрольная проверка снаряженности участников, туристские самоделки. Особенности биваков в горах и в тайге. Требования к месту разбивки бивака и его планирование. Установка палаток на камнях на альпенштоках. Оборудование костра: обложной костер, очаг из камней, подвеска посуды на тросике, костровая тренога. Организация холодной ночевки, использование походной печки.

Предупреждение заболеваний. Индивидуальный пакет и групповая аптечка. Защита от гнуса. Питьевой режим. Водные процедуры в походе.

10. Физическая подготовка участника сложных походов. Физические и морально-волевые качества, необходимые туристу-пешеходу.

Воспитание выносливости, ловкости и силы. Закаливание организма. Занятия спортом. Волевая подготовка. Режим дня. Комплекс гимнастики. Медицинский контроль и самоконтроль. Ведение дневника тренировок. Режим питания. Контрольные нормативы, зачет по физподготовке.

11. Подготовка помощника судьи. Классы туристских соревнований по виду "Контрольный комбинированный маршрут"; количество и сложность этапов с ориентированием на местности по классам. Знакомство с правилами и условиями соревнований по виду "Контрольный комбинированный маршрут". Изучение обязанностей начальников маршрута, секретарей, судей на КПП, пикетах, на старте и финише. Роль и обязанности судьи-посредника.

Определение нормального времени (НВ) и предельного времени (ПВ) на этап. Вычисление чистого времени команды на этапе, оценка результатов команды по шкале баллов.

Оборудование этапов маршрута. Обеспечение безопасности проведения соревнований по туристскому ориентированию на местности.

Практические занятия. Маркирование дистанций. Разбивка на местности дистанции азимутального маршрута по буссоли. Составление текстов легенд, условий соревнований по виду "Контрольный комбинированный маршрут".

Определение недоступного расстояния и высоты предметов геометрическим способом и на глаз, определение крутизны склонов с помощью эклиметра.

Решение задач на определение результатов команд на этапах с ориентированием по предлагаемым исходным показателям.

12. **Инструкторская практика.** В инструкторскую практику может быть зачтена любая полезная работа учащихся у себя и классе и в школе: участие в судействе школьных или районных соревнований, выполнение обязанностей турорганизатора класса или члена школьного туристского штаба, ведение в младших классах кружка юных туристов, проводников, топографов.

Диагностика и мониторинг освоения третьего года обучения

Учебные походы. Организация пеших переходов без груза по дорогам и без дорог с короткими привалами в нормальном темпе (11-13 мин на 1 км) протяженностью 30 км (8 ч). В течение учебного курса должно быть проведено несколько походов общей протяженностью 150-200 км. План проведения походов должен быть построен по принципу постепенного усложнения и возрастания нагрузок.

В содержание каждого похода включается стажировка проводников по отдельным участкам маршрута с таким расчетом, чтобы к летнему путешествию каждый кружковец уже имел опыт ведения группы в сумме на 16-20 км. Остальные 10-15 км добираются в летнем путешествии.

Кроме того, в содержание учебно-тренировочных занятий во время походов должны быть включены следующие элементы: отработка техники и тактики азимутального движения в походе на большие расстояния (8-10 км), разбор итогов. Работа учащихся по маршрутной глазомерной съемке, ведение протоколов движения, отработка элементов техники движения по тайге, болоту, крутым заросшим склонам; освоение и отработка элементов техники движения по каменистым поверхностям, осыпям, крутым обрывистым склонам вверх и вниз со страховкой альпенштоком и гимнастическим способом; отработка техники наведения бревна через неширокую речку и переправ по бревну с веревочными перилами и без них; отработка техники бродов (одиночно, парами, со страховкой альпенштоком и веревкой).

Зачеты. Медленный бег трусцой. Переменный бег. Прыжки по качающимся опорам. Прыжки с обрыва на склон (песчаная осыпь, снег). Прыжки в длину с разбега; прыжки по кочкам с опорой на альпеншток без рюкзака и с легким рюкзаком; подтягивание на перекладине; отжимы лежа в упоре; лазание по деревьям; хождение по буму (по укрепленному и качающемуся бревну) без рюкзака и с рюкзаком; игры с мячом. Лыжные кроссы на пересеченной местности. Переменный бег с остановками на 30-60 сек с прыжками, преодолением завалов, зарослей. Дополнительная нагрузка-чтение карты (или текста) па бегу, решение на бегу арифметических задач устно.

Организация самими учащимися учебных соревнований. Организация определения точек стояния (маркированный маршрут) на карте, где изображен только рельеф и исключены все другие элементы ситуации. Прохождения обычного маркированного маршрута с усложненным расположением КП и без показа на карте начальной (стартовой) точки. Соревнований по азимутальному маршруту по "белой" карте. Соревнований по обозначенному маршруту.

4 Условия реализации программы

Занятия проводятся в кабинете ОБЖ, в здании спортивно-оздоровительного комплекса, в библиотеке, кабинете информатики с выходом в сеть интернет, в школьном музее, в районном и краевом музее.

В кабинете ОБЖ имеется необходимая литература по данной теме. Часто используется кабинет информатики для работы с информацией в сети Интернет. Оборудованы рабочие места, имеется необходимое туристическое снаряжение компасы, карты, полевое кухонное оборудование, топор, пила, рюкзаки, палатки, плавсредства, средства индивидуальной защиты, медицинская аптечка, спортивный инвентарь. Методическое обеспечение программы:

- викторины и творческие задания по основным темам;

- материал для проверки знаний;
- перечень практических работ;
- программы проведения различных соревнований;
- специальная и методическая литература.

Занятия проводятся различными методами обучения – частично – поисковый, проблемный, исследовательский, проектный. Используются технологии Коллективно-группового взаимодействия, КТД и другие.

Практическое обеспечение программы:

Закрепление, полученных знаний каждого курса программы обеспечивается практическим применением. В период каникул кружковцы обеспечивают помощь в организации и проведении многодневного похода. После окончания похода дети пишут исследовательские работы, статьи, очерки в школьную газету, выступления на школьном радио, принимают участие в предметных олимпиадах, конкурсах, научно-практических конференциях.

Источники информации

Сборник заданий ОБЖ А.Т. Смирнов «Просвещение» Москва 2007

Оказание первой помощи пострадавшим Т.В. Абызова

Биржаков М.Б. Введение в туризм. Издание 9-е, переработанное и дополненное. – СПб. «Издательский дом Герда», 2007.

Морозов М. В России у детского туризма социальный статус// Туризм: практика, проблемы, перспективы,-2004, №1.-с. 26-30

Богданова С. Подарим детям каникулы// Туризм: практика, проблемы, перспективы,-2003, №4.-с. 44-45

Основы туристской деятельности./ сост. Е.И.Ильина, Москва, 2000

Сысоева О.Е.: Организация летнего отдыха детей. – М.: Владос., 1999

Князева Н.А.. Краеведение в школе. Методические материалы.

Торопов По голубым дорогам Прикамья. ООО «Маматов», издание 3-е 2008г. 1 издание - 1976 г., 2-е издание переработанное дополненное 1991г

- Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
- Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. М., Воениздат, 1971.
- Гранильщикова Ю.В. и др. Горный туризм. М., Физкультура и спорт, 1966.
- Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ: Сб. документов. Воспитательная работа в школе. М., Просвещение, 1977, с. 192.
- Иванов Е. Знакомьтесь - ориентирование, - В сб.: Сам выбирай туристский маршрут. М., Профиздат, 1968
- Каледин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов. М., Физкультура и спорт, 1968
- Лахин А.Ф., Былинский В.И. Военная топография. М., Воениздат, 1963
- Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. М., Мысль, 1966.
- Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., Физкультура и спорт, 1967
- Огородников Б.И. С компасом и картой по ступеням ГТО. М., Физкультура и спорт, 1973.
- Рошин А.Н. Ориентирование на местности. М., Недра, 1966.
- Спутник туриста. М., Физкультура и спорт, 1969
- Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
- Карманный справочник туриста. М., Профиздат, 1982.