**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Караидельский Центр детского и юношеского творчества»**

**муниципального района Караидельский район Республики Башкортостан**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании  методического совета  от .30.08.2021 г.  Протокол № 1 | Утверждаю  Директор ЦД и ЮТ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Гибадуллина Е.С.  « \_\_\_ »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г. |

Дополнительная общеразвивающая программа

туристко-краеведческой направленности

«Турист»

Возраст обучающихся:13-16 лет

Срок реализации: 3 года

Шарифуллина Гузалия Алтафовна,

педагог дополнительного образования

с. Караидель

2021 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа объединения «Юный турист» составлена на основе:

**-Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»** от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;

**-Концепции развития дополнительного образования детей** (утверждена распоряжение Правительства РФ от 04.09. 2014 № 1726-р);

**-Сан Пина к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей** (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07. 2014 года № 41);

**-Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам** (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08. 2013 №1008);

**-Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ** (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от18.11. 2015 № 09.- 3242);

- Федерального закона «**Об основах туристической деятельности**»;

- **Примерных (типовых) программ для системы дополнительного образования детей «Юные туристы», «Юные туристы-спасатели»**, одобренной и утвержденной Министерством образования РФ.

Программа «Туризм» имеет туристско-краеведческую направленность.

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.

В наше непростое время, когда возросли опасности природных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки занимающихся к действиям в экстремальных ситуациях, а так же сейчас в наше время возрастает отчуждённость, жестокость между людьми, нужно тем более использовать возможности туризма для формирования коллективизма, для воспитания взаимовыручки.

**Актуальность:** на сегодняшний день одним из важных направлений, как в школьном образовательном учреждении, так и в дополнительном образовании остается укрепление здоровья. Общеобразовательная программа «Юный турист» является средством включения детей в активную физическую деятельность и приобщения к здоровому образу жизни. Именно туризм способствует закалке детского организма, его укреплению, физическому развитию, а также познанию живой природы, изучению флоры и фауны, расширению кругозора, овладению навыками поведения в природе.

**Новизна** данной программы заключается в преимущественно практико-ориентированных педагогических технологиях в проведении занятий. Суть их заключается в учете особенностей развития и потребностях современных детей и подростков, а также в постоянном обращении к опыту учащихся, к их интересам, склонностям, устремлениям, индивидуально-значимым ценностям, которые определяют своеобразие восприятия и осознания окружающего мира каждым учащимся.

Настоящая программа рассчитана на 3 года в объёме 666 часов. Углубленный уровень усвоения.

**Цель:** формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

**Программа предусматривает решение следующих задач:**

1. **Образовательные:**

1. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).

2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).

3. Поддержать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.

4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.

5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию.

1. **Развивающие:**

1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.

2.Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.

4.Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.

5. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

1. **Воспитательные:**

1. Воспитать гуманное отношение к природе.

2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.

3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.

4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

**Особенности организации образовательного процесса**

Данная программа разноуровневая, рассчитана на подготовку обучающихся 6-10 классов.

Настоящая программа рассчитана на 3 года в объёме 222 часа в год.

Программы каждого года занятий рассчитаны на 222 учебных часа, включая теоретические и практические занятия в помещении и на местности, а также проведение учебно-тренировочных походов. Занятия проводятся 3 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.

При реализации поставленных выше задач, используются следующие методы:

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

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

Прямыми критериями оценки результатов служат:

* освоение учащимися программы по годам обучения;
* рост спортивных достижений;
* участие в походах;
* участие в районных туристических соревнованиях, слётах:

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

**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: 3года.

1-й год обучения – 6 часов в неделю, всего 222 часа в год.

2-й год обучения – 6 часов в неделю, всего 198 часов в год.

3-й год обучения — 6 часов в неделю, всего 222 часа в год

**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.

**Материально-техническое обеспечение**

* Веревки альпинистские
* Зал спортивный, оборудованный крюками для проведения занятий с веревками (крюки 11кН)
* Системы страховочные
* Карабины и другое альпинистское снаряжение
* Палатки
* Спальники
* Компасы
* Навигатор
* Велосипед
* Мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный)
* Маты гимнастические

**Ожидаемые результаты освоения программы**

**К концу первого года обучения:**

**Предметными результатами изучения программы «Туризм» является**

**-** Все обучающиеся после 1 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

**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 действиям

- 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.

**К концу второго года обучения :**

**Предметными результатами изучения программы «Туризм» является**

**-**После обучения на втором году дети совершают многодневный поход

- Уметь различать лекарственные и ядовитые растения

- Уметь выполнять различные вязки узлов

- Уметь наводить самостоятельно переправы

- Уметь организовать однодневный поход

- Уметь оформлять фотоальбомы, отчёты о походах

**-** Самостоятельно участвовать в ориентировании.

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

- Формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству

-. Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления

- Формирование уважительного и ответственного отношения к труду и обучению

- Формирование целостного мировозрения, накопление опыта.

- Развитие самостоятельности

- Формирование личной ответственности перед командой

- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

- Развитие эстетического сознания.

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

- Овладение способностью самостоятельно определять цели учебной деятельности, ставить и формулировать новые задачи

- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии

- Формирование умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия

- Овладение основами самоконтроля, самооценки

-Использование знаково-символических средств представления информации, использовать модели и схемы для решения задач

- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

**К концу третьего года обучения:**

**Предметными результатами изучения программы «Туризм» является:**

**-** Участие в категорийном многодневном походе, либо в многодневном ПС, с последующим участием в районных соревнованиях

- Умение самостоятельно подбирать личное и групповое снаряжение для многодневного похода

- Умение самостоятельно разрабатывать маршрут похода

- Умение работать по должностям в группе

- Умение ориентироваться на местности в различных условиях

- Умение применять способы транспортировки пострадавшего

- Умение выживать в экстремальных условиях

- Умение определять размеры водоёмов

- Умение применять различные переправы через реки

- Умение применять свои знания в различных соревнованиях

- Умение самостоятельно участвовать и проводить парковое ориентирование.

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

- Формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству

- Сформированная гражданская позиция активного и ответственного гражданина

-. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления

- Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире

- Сформированность уважительного и ответственного отношения к труду и обучению

- Формирование целостного мировозрения, накопление опыта, нравственное сознание

- Сформированность основ саморазвития и самовоспитания

- Формирование личной ответственности перед командой

- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни

- Развитие эстетического сознания, включая эстетику быта,спорта, творчества.

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

-Овладение способностью самостоятельно определять цели учебной деятельности, ставить и формулировать новые задачи

- Овладение умением продуктивно взаимодействовать

- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии

-Овладение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности

- Формирование умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия

- Овладение основами самоконтроля, самооценки

-Использование знаково-символических средств представления информации, использовать модели и схемы для решения задач

- 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**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** | **Всего часов** | **Из них** | | |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |
|  | Введение. Техника безопасности | 6 | 2 | 2 | 2 |
| 1. | Туристская подготовка | 100 | 40 | 30 | 30 |
| 2. | Топография и ориентирование | 70 | 30 | 20 | 20 |
| 3. | Медицинская подготовка | 78 | 22 | 28 | 28 |
| 4. | Краеведение | 60 | 20 | 20 | 20 |
| 5. | Туристические соревнования | 292 | 90 | 100 | 102 |
| 6. | Физическая подготовка. | 60 | 18 | 22 | 20 |
|  | **Всего часов** | 666 | 222 | 222 | 222 |

**Учебно-тематический план**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов, тем** | Всего  часов | **Из них** | | **Форма аттестации,**  **контроля** |
| **теория** | **практика** |
|  | Введение в дополнительную общеобразовательную программу. Техника безопасности | 2 | 2 | - | беседа |
| **1.** | **Туристическая подготовка** | **40** | **14** | **26** |  |
| 1.1 | Основные понятия, история и современное состояние спортивного туризма | 2 | 2 | - | наблюдение |
| 1.2 | Туристское снаряжение и экипировка | 12 | 6 | 6 | беседа |
| 1.3 | Питание в туристском походе | 4 | 2 | 2 | рефлексия |
| 1.4 | Привалы и ночлеги | 2 | 2 | - | контрольные вопросы |
| 1.5 | Техника и тактика пешеходного похода | 20 | 2 | 18 | самостоятельная работа |
| **2.** | **Топография и ориентирование** | **30** | **8** | **22** |  |
| 2.1 | Понятие о топографии | 10 | 4 | 6 | рефлексия |
| 2.2 | Топографическая карта | 10 | 2 | 8 | контрольные вопросы |
| 2.3 | Компас | 10 | 2 | 8 | самостоятельная работа |
| **3.** | **Медицинская подготовка** | **22** | **12** | **10** |  |
| 3.1 | Личная гигиена туриста | 6 | 6 | - | беседа |
| 3.2 | Походная медицинская аптечка | 4 | - | 4 | рефлексия |
| 3.3 | Первая доврачебная помощь в туристском походе | 8 | 6 | 2 | контрольные вопросы |
| 3.4 | Транспортировка пострадавшего | 4 | - | 4 | самостоятельная работа |
| **4.** | **Краеведение** | **20** | **10** | **10** |  |
| 4.1 | Родной край - история и география | 12 | 8 | 4 | беседа |
| 4.2 | Туристские возможности родного края | 8 | 2 | 6 | рефлексия |
| **5.** | **Туристские соревнования** | **90** | **26** | **64** |  |
| 5.1 | Общие понятия о туристских соревнованиях | 10 | 6 | 4 | рефлексия |
| 5.2 | Техника пешеходного туризма | 64 | 14 | 50 | контрольные вопросы |
| 5.3 | Спортивное ориентирование | 16 | 6 | 10 | самостоятельная работа |
| **6.** | **Физическая подготовка** | **18** | **2** | **16** |  |
| 6.1 | Основы физической подготовки | 2 | - | 2 | наблюдение |
| 6.2 | Развитие выносливости | 6 | 2 | 4 | беседа |
| 6.3 | Развитие силовых способностей и гибкости | 4 | - | 4 | рефлексия |
| 6.4 | Развитие скоростных способностей и координации | 6 | - | 6 | контрольные вопросы |
|  | **Всего** | **222** | **72** | **150** |  |

**Содержание рабочей программы**

**1 год** **обучения**

**Введение в дополнительную общеобразовательную программу.**

*Теория*: Особенности работы объединения “Пешеходный туризм”. План и перспективы работы объединения. Знакомство с программой 1-го года обучения. Инструктаж по технике безопасности.

**Раздел 1. Туристская подготовка**

**Тема 1.1. Основные понятия, история и современное состояние спортивного туризма.**

*Теория:* Основные понятия спортивного туризма; разновидности спортивного туризма; история спортивного туризма в нашей стране.

**Тема 1.2. Туристское снаряжение и экипировка.**

*Теория:* Одежда и обувь туриста; понятие о личном и групповом туристском снаряжении; значение правильно подобранного туристского снаряжения и экипировки.

*Практика:* Ремонт одежды в полевых условиях.

**Тема 1.3. Питание в туристском походе.**

*Теория*: Значение правильного питания и водно-солевого режима в туристском походе; требования к продуктам питания; правила приготовления пищи в походных условиях.

**Тема 1.4. Привалы и ночлеги.**

*Теория:* Организация привалов (периодичность, продолжительность, выбор места, отдых на привале); выбор места бивака (ночёвки); организация бивачных работ; установки палатки.

*Практика:* Установка двускатной палатки.

**Тема 1.5. Техника и тактика пешеходного похода.**

*Теория*: Виды и нормы нагрузок в пешеходном походе; дисциплина; строй туристской группы; темп, интервал, ритм движения; движение на равнине и в условиях сильно пересеченной местности.

*Практика:* Движение группой в условиях населённого пункта; движение группой по пересечённой местности.

**Раздел 2. Топография и ориентирование**

**Тема 2.1. Понятие о топографии.**

*Теория:* Общие понятия топографии; значение топографии в народном хозяйстве, обороне, туризме.

**Тема 2.2. Топографическая карта.**

*Теория*: Виды масштабов топографических карт используемых в спортивном туризме; условные знаки топографических карт по группам.

*Практика:* Рисовка топографических знаков; решение тестовых заданий по топографическим знакам.

**Тема 2.3. Компас.**

*Теория:* Устройство компаса. Разновидности компасов. Применение компаса в спортивном туризме.

*Практика:* Определение сторон горизонта с помощью компасов различных модификаций; ориентирование карты по компасу.

**Раздел 3. Медицинская подготовка**

**Тема 3.1. Личная гигиена туриста.**

*Теория:* Понятие гигиены. Гигиена в походных условиях.

**Тема 3.2. Походная медицинская аптечка.**

*Теория:* Комплектование походной аптечки. Назначение препаратовпоходной аптечки. Правила хранения и транспортировки препаратов походной аптечки.

**Тема 3.3. Первая доврачебная помощь в туристском походе.**

*Теория*: Оказание первой доврачебной помощи в условиях туристского похода.

**Тема 3.4. Транспортировка пострадавшего.**

*Теория:* Правила транспортировки пострадавшего в походных условиях.

**Раздел 4. Краеведение**

**Тема 4.1. Родной край - история и география.**

*Теория:* Территория и границы родного края; рельеф, гидрография, расти­тельность, климат, полезные ископаемые и другие природные условия; история края, памятные события, происходившие на его территории.

*Практика:* Экскурсия по посёлку; посещение краеведческого музея.

**Тема 4.2. Туристские возможности родного края.**

*Теория:* Экскурсионные объекты на территории края: исторические,

архитектурные, природные, промышленные и другие памятные места. *Практика:* Посещение экскурсионных объектов.

**Раздел 5. Туристские соревнования**

**Тема 5.1. Общие понятия о туристских соревнованиях.**

*Теория:* Виды туристских соревнований и их особенности; задачи и значения туристских соревнований.

**Тема 5.2. Техника пешеходного туризма.**

*Теория*: Особенности соревнований по технике пешеходного туризма; соревновательное снаряжение; туристские узлы и их назначение.

*Практика*: Освоение техники завязывания туристских узлов: простой проводник, проводник восьмёрка, прямой, встречный, шкотовый, стремя на опоре; прохождение дистанции туристской полосы препятствий без снаряжения (страховочной системы).

**Тема 5.3. Спортивное ориентирование.**

*Теория*: Виды спортивного ориентирования и их особенности; спортивная карта, отличия спортивной карты от топографической, условные знаки спортивной карты.

*Практика*: Рисовка условных знаков спортивной карты; ориентирование на местности по спортивной карте; прохождение дистанции спортивного ориентирования по выбору.

**Раздел 6. Физическая подготовка**

**Тема 6.1. Основы физической подготовки.**

*Теория:* Физические упражнения как основа здорового образа жизни. Разновидности физических упражнений. Понятия о физических качествах.

**Тема 6.2. Развитие выносливости.**

*Теория:* Выносливость и средства её развития.

*Практика:* Кроссовая подготовка; лыжная подготовка.

**Тема 6.3.Развитие силовых способностей и гибкости.**

*Теория:* Силовые способности и средства их развития; гибкость и средства их развития.

*Практика:* Силовые упражнения; упражнения на растягивание.

**Тема 6.4.Развитие скоростных способностей и координации.**

*Теория*: Скоростные способности и средства их развития; координация и средства её развития.

**Учебно-тематический план**

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов, тем.** | Всего  часов | **Из них** | | **Форма аттестации,**  **контроля** |
| **теория** | **практика** |
|  | Введение в дополнительную общеобразовательную программу | 2 | 2 | - | беседа |
| **1.** | **Туристическая подготовка** | **30** | **8** | **22** |  |
| 1.1 | Основные понятия, история и современное состояние спортивного туризма | 2 | 2 | - | наблюдение |
| 1.2 | Туристское снаряжение и экипировка | 2 | - | 2 | беседа |
| 1.3 | Питание в туристском походе | 2 | 2 | - | рефлексия |
| 1.4 | Привалы и ночлеги | 2 | 2 | - | контрольные вопросы |
| 1.5 | Техника и тактика пешеходного похода | 22 | 2 | 20 | самостоятельная работа |
| **2.** | **Топография и ориентирование** | **20** | **8** | **12** |  |
| 2.1 | Понятие о топографии | 4 | 2 | 2 | рефлексия |
| 2.2 | Топографическая карта | 10 | 4 | 6 | контрольные вопросы |
| 2.3 | Компас | 6 | 2 | 4 | самостоятельная работа |
| **3.** | **Медицинская подготовка** | **28** | **4** | **24** |  |
| 3.2 | Походная медицинская аптечка | 4 | - | 4 | беседа |
| 3.3 | Первая доврачебная помощь в туристском походе | 16 | 4 | 12 | рефлексия |
| 3.4 | Транспортировка пострадавшего | 8 | - | 8 | контрольные вопросы |
| **4.** | **Краеведение** | **20** | **10** | **10** |  |
| 4.1 | Родной край - история и география | 20 | 10 | 10 | беседа |
| **5.** | **Туристские соревнования** | **100** | **26** | **74** |  |
| 5.2 | Техника пешеходного туризма | 54 | 14 | 40 | рефлексия |
| 5.3 | Спортивное ориентирование | 46 | 12 | 34 | рефлексия |
| **6.** | **Физическая подготовка** | **22** | **-** | **22** |  |
| 6.1 | Основы физической подготовки | 2 | - | 2 | наблюдение |
| 6.2 | Развитие выносливости | 2 | - | 2 | самостоятельная работа |
| 6.3 | Развитие силовых способностей и гибкости | 8 | - | 8 | контрольные вопросы |
| 6.4 | Развитие скоростных способностей и координации | 10 | - | 10 | тестирование |
|  | **Всего** | **222** | **58** | **164** |  |

**Содержание рабочей программы**

**2 год обучения**

**Введение в дополнительную общеобразовательную программу.**

*Теория*: План и перспективы работы объединения. Знакомство с программой 2-го года обучения. Инструктаж по технике безопасности.

**Раздел 1. Туристская подготовка**

**Тема 1.1. Основные понятия, история и современное состояние спортивного туризма.**

*Теория*: Мировая история выдающихся путешествий и географических открытий; знаменитые путешественники.

**Тема 1.2. Туристское снаряжение и экипировка.**

*Теория:* Разновидности палаток, рюкзаков, спальных мешков, туристских ковриков, их достоинства и недостатки; правила укладки рюкзака.

*Практика:* Укладка рюкзака.

**Тема 1.3. Питание в туристском походе.**

*Теория:* Понятие раскладки продуктов; меню туриста.

*Практика:* Составление раскладки продуктов для однодневного похода; кипячение воды на костре.

**Тема 1.4. Привалы и ночлеги.**

*Теория:* Правила безопасности при организации бивака; выбор места и правила безопасности при разведении костра; разновидности костров.

*Практика:* Установка каркасно-дуговой палатки; разведение костра.

**Тема 1.5. Техника и тактика пешеходного похода.**

*Теория:* Естественные препятствия и способы их преодоления (бездорожье, завалы, овраги, густые заросли, заболоченные участки и т.п.).

*Практика*: Движение по пересеченной местности; преодоление простейших естественных препятствий в походных условиях.

**Раздел 2. Топография и ориентирование**

**Тема 2.1. Понятие о топографии.**

*Теория:* История топографии.

**Тема 2.2. Топографическая карта.**

*Теория*: Рельеф и способы его изображения на топографических картах.

*Практика*: Рисовка топографических знаков; решение тестовых заданий по топографическим знакам.

**Тема 2.3. Компас.**

*Теория:* Азимут. Определение азимута в походных условиях с помощью компасов различных модификаций.

*Практика:* Определение азимута с допустимой погрешностью 10 градусов.

**Раздел 3. Медицинская подготовка**

**Тема 3.1. Походная медицинская аптечка.**

*Теория*: Антисептики и перевязочные средства.

**Тема 3.2. Первая доврачебная помощь.**

*Теория:* Способы оказания первой доврачебной помощи при ранениях различного характера и ожогах в походных условиях.

*Практика*: Оказание первой медицинской помощи при ранениях и ожогах 1 и 2 степени.

**Тема 3.3. Транспортировка пострадавшего.**

*Теория*: Способы транспортировки пострадавшего в походных условиях.

*Практика:* Транспортировка “пострадавшего” на носилках.

**Раздел 4. Краеведение**

**Тема 4.1. Родной край - история и география.**

*Теория:* Родной край в годы Великой Отечественной войны.

*Практика:* Посещение памятников посвящённых победе в Великой

Отечественной войне.

**Раздел 5. Туристские соревнования**

**Тема 5.1. Техника пешеходного туризма.**

*Теория:* Индивидуальная тактика прохождения туристской полосы препятствий.

*Практика:* Закрепление техники завязывания ранее разученных туристских узлов; освоение техники завязывания туристских узлов: двойной проводник, ткацкий, брамшкотовый, схватывающий; одевание и подгонка страховочной системы; прохождение дистанции туристской полосы препятствий со снаряжением (в страховочной системе).

**Тема 5.2. Спортивное ориентирование.**

*Теория*: Рельеф на спортивных картах; линейные, масштабные и

немасштабные ориентиры.

*Практика*: Рисовка уловных знаков спортивной карты; решение тестовых заданий; прохождение дистанции спортивного ориентирования по выбору и в заданном направлении.

**Раздел 6. Физическая подготовка**

**Тема 6.1. Основы физической подготовки.**

*Теория:* Содержание и режим тренировок при самостоятельной физической подготовке.

*Практика*: Составление тренировочного плана на недельный микроцикл.

**Тема 6.2. Развитие выносливости.**

*Теория:* Методы развития выносливости.

*Практика:* Кроссовая подготовка; лыжная подготовка; плавание.

**Тема 6.3.Развитие силовых способностей и гибкости.**

*Теория*: Методы развития силовых способностей; методы развития гибкости.

*Практика:* Силовые упражнения; упражнения на растягивание.

**Тема 6.4.Развитие скоростных способностей и координации.**

*Теория*: Методы развития скоростных способностей; методы развития координации.

*Практика:* Спортивные и подвижные игры.

**Учебно-тематический план**

**3 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов, тем** | **Всего**  **часов** | **Из них** | | **Форма аттестации,**  **контроля** |
| **теория** | **практика** |
|  | Введение в дополнительную общеобразовательную программу | 2 | 2 | - | беседа |
| **1.** | **Туристическая подготовка** | **30** | **8** | **22** |  |
| 1.1. | Основные понятия, история и современное состояние спортивного туризма | 2 | 2 | - | наблюдение |
| 1.2 | Туристское снаряжение и экипировка | 2 | - | 2 | беседа |
| 1.3 | Питание в туристском походе | 2 | 2 | - | рефлексия |
| 1.4 | Привалы и ночлеги | 2 | 2 | - | контрольные вопросы |
| 1.5 | Техника и тактика пешеходного похода | 22 | 2 | 20 | самостоятельная работа |
| **2.** | **Топография и ориентирование** | **20** | **8** | **12** |  |
| 2.1 | Понятие о топографии | 4 | 2 | 2 | рефлексия |
| 2.2 | Топографическая карта | 10 | 4 | 6 | контрольные вопросы |
| 2.3 | Компас | 6 | 2 | 4 | самостоятельная работа |
| **3.** | **Медицинская подготовка** | **28** | **4** | **24** |  |
| 3.2 | Походная медицинская аптечка | 4 | - | 4 | беседа |
| 3.3 | Первая доврачебная помощь в туристском походе | 16 | 4 | 12 | рефлексия |
| 3.4 | Транспортировка пострадавшего | 8 | - | 8 | контрольные вопросы |
| **4.** | **Краеведение** | **20** | **10** | **10** |  |
| 4.1 | Родной край - история и география | 20 | 10 | 10 | беседа |
| **5.** | **Туристские соревнования** | **100** | **24** | **76** |  |
| 5.2 | Техника пешеходного туризма | 54 | 14 | 40 | рефлексия |
| 5.3 | Спортивное ориентирование | 48 | 12 | 36 | рефлексия |
| **6.** | **Физическая подготовка** | **20** | **-** | **20** |  |
| 6.1 | Основы физической подготовки | 2 | - | 2 | наблюдение |
| 6.2 | Развитие выносливости | 2 | - | 2 | самостоятельная работа |
| 6.3 | Развитие силовых способностей и гибкости | 8 | - | 8 | контрольные вопросы |
| 6.4 | Развитие скоростных способностей и координации | 8 | - | 8 | тестирование |
|  | **Всего** | **222** | **58** | **164** |  |

**Содержание рабочей программы**

**3 год обучения**

**Введение в дополнительную общеобразовательную программу.**

*Теория*: План и перспективы работы объединения. Знакомство с программой 3-го года обучения. Инструктаж по технике безопасности.

**Раздел 1. Туристская подготовка**

**Тема 1.1. Основные понятия, история и современное состояние спортивного туризма.**

*Теория*: Значки «Юный турист России» и «Турист России». Спортивные разряды и звания в спортивном туризме.

**Тема 1.2. Туристское снаряжение и экипировка.**

*Теория:* Современные средства освещения, обогрева и приготовления пищи в походных условиях; разновидности средств освещения, их достоинства и недостатки;разновидности горелок, их достоинства и недостатки; правила использования туристских горелок и техника безопасности.

*Практика:* Применение газовой и спиртовой горелок.

**Тема 1.3. Питание в туристском походе.**

*Теория*: Раскладка продуктов для многодневного похода; рецепты походных блюд.

*Практика*: Составление раскладки для многодневного пешеходного похода; приготовление каши на костре.

**Тема 1.4. Привалы и ночлеги.**

*Теория*: Правила пользования водными источниками во время привалов и на местах ночлега.

*Практика:* Установка палаток разных типов; мытьё посуды в походных условиях; разведение и поддержание костров разных типов.

**Тема 1.5. Техника и тактика пешеходного похода.**

*Теория:* Организация простейших переправ.

*Практика:* Движение по пересеченной местности; преодоление естественных препятствий; организация и преодоление простейших переправ в походных условиях.

**Раздел 2. Топография и ориентирование**

**Тема 2.1. Понятие о топографии.**

*Теория*: Развитие топографии на современном этапе.

**Тема 2.2. Топографическая карта.**

*Теория:* Понятие о координатах.

*Практика:* Определение координат по топографической карте в походных условиях.

**Тема 2.4. Компас.**

*Практика:* Определение азимута с погрешностью 5 градусов; движение по азимуту в условиях открытой местности и леса.

**Раздел 3. Медицинская подготовка**

**Тема 3.1. Походная медицинская аптечка.**

*Теория:* Анальгетики, спазмолитики, антигистаминные препараты,

противовоспалительные и жаропонижающие препараты; их назначение и дозировка.

**Тема 3.2. Первая доврачебная помощь.**

*Теория:* Способы оказания первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях связок, разрывах связок, вывихах, переломах в походных условиях.

*Практика:* Оказание первой медицинской помощи при растяжениях и разрывах связок, закрытых переломах конечностей с использованием специальных и подручных средств.

**Тема 3.3. Транспортировка пострадавшего.**

*Теория*: Средства транспортировки пострадавшего из подручных материалов.

*Практика*: Создание средств транспортировки из подручных материалов; транспортировка “пострадавшего” разными способами.

**Раздел 4. Краеведение**

**Тема 4.1. Родной край - история и география.**

*Теория*: Промышленность родного края.

*Практика*: Экскурсия на промышленные объекты района

**Раздел 5. Туристские соревнования**

**Тема 5.1. Техника пешеходного туризма.**

*Теория:* Командная тактика прохождения туристской полосы препятствий.

*Практика:* Закрепление и совершенствование техники завязывания ранее разученных туристских узлов; освоение техники завязывания туристских узлов: булинь, австрийский проводник, академический, штык; прохождение дистанции туристской полосы препятствий со снаряжением (в страховочной системе), с самонаведением этапов “спуск” и “подъём”.

**Тема 5.2. Спортивное ориентирование.**

*Теория:* Понятие привязки; выбор варианта движения.

*Практика:* Решение тестовых заданий; прохождение дистанции спортивного ориентирования по выбору и в заданном направлении; прохождение дистанции спортивного ориентирования в заданном направлении и по маркированной трассе на лыжах.

**Раздел 6. Физическая подготовка**

**Тема 6.1. Основы физической подготовки.**

*Теория:* Дозирование нагрузок и самоконтроль при самостоятельной

физической подготовке.

*Практика:* Измерение частоты сердечных сокращений и артериального давления.

**Тема 6.2. Развитие выносливости.**

*Теория:* Анатомо-физиологические основы выносливости.

*Практика:* Кроссовая подготовка; лыжная подготовка; плавание.

**Тема 6.3.Развитие силовых способностей и гибкости.**

*Теория*: Анатомо-физиологические основы силовых способностей; анатомо­физиологические основы гибкости.

*Практика:* Силовые упражнения; упражнения на растягивание.

**Тема 6.4.Развитие скоростных способностей и координации.**

*Теория*: Анатомо-физиологические основы скоростных способностей;

анатомо-физиологические основы координации.

*Практика:* Спортивные и подвижные игры.

**Литература**

1. Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. –

М.: «Просвещение», 2011.

2. Бардин К.В. Азбука туризма (о технике пешеходного туризма): Пособие для учителей, руководителей школьных походов, школьников. 2-ое изд. М.: Просвещение, 1981.

3. Кондыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М.: Профиздат, 1984.

4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1986.

Кустов Л.М. Спелеологические походы и экспедиции со школьниками. Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 1977.

5. Лысогор Н.А. и др. Десять писем Робинзону. М.: Физкультура и спорт, 1983.

6. Остапец А.А. В походе юные. М.: Просвещение, 1978.

Подготовка туристских общественных кадров. Положение, учебные планы и программы. М.: Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1982.

7. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М.: Профиздат, 1987.

8. Самойленко А.А. Теория, методика и практика детско – юношеского туризма. Краснодар, 2011.

.