УПРАВЛЕНИЕ
ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
СЕРГИЕВО-ПОСАДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №15»
141364, Московская область, Сергиево-Посадский р-н, п.Скоропусковский, д. 31
тел. 8 (496) 549 – 45 – 02; факс 8 (496) 549 – 54 – 20

МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №15"

Подписано цифровой подписью: МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №15"
Дата: 2023.10.09 20:52:25 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 15»
_____О.В. Левченко

Дополнительная общеразвивающая программа
туристско - краеведческой направленности
туристический клуб
«Вертикаль»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: учитель
физической культуры,
Дунаев Дмитрий Юрьевич

Сергиево-Посадский г. о.
2023 г.

Пояснительная записка

Туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.
Направленность программы: спортивно- оздоровительная.
Программа направлена на формирование научного мировоззрения, научного мышления, освоение методов научного познания мира и развитие исследовательских обучающихся, с наклонностями в области туризма и краеведения.
Программа кружка разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования

Актуальность программы

Современная динамичная жизнь требует от человека активных действий, а способность к этому формируется в основном в школьном возрасте.

Туризм несет в себе огромный социально – культурный потенциал и является, прежде всего, важным элементом не только физической, но и экологической, нравственной, эстетической и других сфер культуры.

Актуальность: современное общество стремится к здоровому образу жизни. Активному познанию окружающего мира.

Поскольку туризм предоставляет возможность организовывать досуг школьников, совмещая отдых с оздоровлением и познанием, то общество должно быть, заинтересовано в школьном туризме. Туризм является надёжной и эффективной формой воспитательного процесса.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность образовательной программы: образовательная функция туризма школьников заключается в том, что во время занятий закрепляются школьные знания по географии, истории, обществоведению, приобретаются новые знания. Наиболее важной функцией туризма является оздоровительная функция. Смена привычной обстановки, повышенная двигательная активность, самых разнообразных двигательных действий, соблюдение правил личной гигиены в условиях самоконтроля способствуют укреплению здоровья ребёнка, повышению функциональных возможностей его организма. В целом, школьник решает задачи физического воспитания, соблюдая баланс повышения уровня развития двигательных качеств, умений, навыков, умственного, эстетического и нравственного развития. В связи с этим, можно утверждать, что возможности влияния туризма на школьников весьма велики.

Отличительные особенности программы

Содержание программы рассчитано на занятия с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре, туризму и краеведению.

Программа предполагает проведение лекционных, групповых, индивидуальных и практических занятий. Каждая тема занятий предполагает, как организацию активной оздоровительно - спортивной деятельности (физические упражнения, подвижные игры, мини-соревнования, состязания в помещении и на природе, туристские и оздоровительные прогулки, экскурсии, походы), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (беседы, коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках, просмотр видеосюжетов, разработка маршрутов). При работе с учащимися применяются игровые методы обучения: игры, викторины, конкурсы, соревнования.

Образование учащихся проходит через такие области, как биология, искусство, физическая культура и оздоровительно - познавательный туризм, что способствует приобретению санитарно - гигиенических навыков, ориентирования на местности, формированию физкультурно-туристских знаний, умений и навыков, обучению двигательным навыкам и действиям, общему укреплению здоровья и закаливанию организма, развитию физических качеств, овладению техникой преодоления простейших естественных и искусственных препятствий во время экскурсий на природу, туристских прогулок.

Адресат программы

Данная образовательная программа ориентирована средний школьный возраст детей (12-16 лет).

Возрастные особенности детей среднего школьного возраста.

Изменение методов обучения, которые должны содействовать выявлению и формированию компетентностей учеников в зависимости от личностных склонностей и интересов, в качестве ведущего дидактического средства предлагается метод проектирования.

Условия набора учащихся.

Для обучения принимаются дети в возрасте от 12 до 16 лет, желающие заниматься данным видом деятельности.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на один год обучения.
Общее количество часов для обучения – 34 часа.

Форма обучения

Формы обучения и виды занятий по программе: групповая, очная; лекции, практические работы, беседа, викторина, деловая игра, защита проектов.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью по 45 минут.

Цель и задачи программы

Цель программы:

Школьный туристский клуб создается и осуществляет свою деятельность в целях вовлечения обучающихся в занятия туризмом, краеведением, ориентированием на местности, знакомства обучающихся с историей, культурой, природой родного края и страны, обучения детей безопасному поведению в природной среде.

Основными **задачами** деятельности клуба являются:

- формирование единого сообщества детей и педагогов, занимающихся туристско-краеведческой деятельностью;
- оказание помощи в определении траектории развития обучающегося и его переход на следующую ступень образовательной системы;
- вовлечение обучающихся в систематические занятия туризмом, краеведением, ориентированием на местности, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к здоровому образу жизни;
- выявление и эффективная поддержка всестороннего развития и реализации способностей обучающихся в туристско-краеведческой направленности на всей территории Российской Федерации;
- развитие волонтерского движения среди школьников по пропаганде безопасного поведения в природной среде и обучению младших школьников безопасному поведению в природной среде;
- обеспечение обучающихся открытой информационно-образовательной средой, спортивно-массовой работы, в целях создания равных стартовых возможностей, формирования соответствующих компетенций для эффективного саморазвития, независимо от его успеваемости и имеющими отклонения в состоянии здоровья, в том числе ограниченные возможности здоровья.

Содержание программы
Учебный план

№	Название тем	Количество часов		
		Теория	**Практика**	**Всего**
1	Основы туристической подготовки (пешеходный туризм). История развития туризма.	1		1
2-3	Изучение истории родного края. Достопримечательности родного края.	2		2
4-5	Топографическая и спортивная карты. Определение масштаба. Составление схемы маршрута.	1	1	2
6	Компас. Работа с компасом.	1		1
7	Измерение расстояний.		1	1
8-9	Способы ориентирования. Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки.	1	1	2
10-11	Ориентирование по компасу.		2	2
12	Соревнование по ориентированию.		2	2
13	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	1		1
14	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	1		1
15	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1	1	2
16	Приемы транспортировки пострадавшего.		1	1
17	Влияние физических упражнений на строение и функцию организма человека.	1		1
18-21	Общая физическая подготовка.		3	3
22-25	Специальная физическая подготовка.		4	4
26	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	1		1
27	Гигиена туриста.	1		1
28	Личное и групповое снаряжение. Организация туристского быта.	1		1
29-33	Наведение переправы через овраг, по бревну, спуски и подъемы.		4	4
34	Поход выходного дня.		1	1
Итого:		**13 ч.**	**21 ч.**	**34 ч.**

Содержание учебного плана

Краеведение

История родного края. История своего населенного пункта. Экскурсия по городу.

Основы туристской подготовки

Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный.

Характеристики каждого вида. Понятие о спортивном туризме, экскурсионный туризм.

Законы туристов. Техника безопасности при занятиях туризмом.

Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3 дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток и их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Укладка рюкзаков. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших улов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Техника пешего туризма

Основные приемы страховки. Узлы, классификация по использованию. Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки. Карабины. Правила прохождения технических этапов туристской полосы препятствий.

Практические занятия

Вязание узлов на время: «прямой», «восьмерка», стремя, встречный, академический, шкотовый, булинь, простой проводник, двойной проводник.

Надевание страховочной системы на время.

Отработка элементов техники пешего туризма: подъем и спуск по склону спортивным способом; траверс склона по перлам; преодоление водных преград; навесная переправа, переправа по броду. Прохождение туристской полосы препятствий.

Топография и ориентирование

Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические координаты. Определение координат точки на карте.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.
Ориентирование по горизонту, азимут
Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, 3. Дополнительные и вспомогательные направлений по сторонам горизонта.
Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо.
Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный.
Практические занятия
Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное(транспортиром) измерение азимутов на карте.
Компас, работа с компасом
Компас. Типы компасов. Устройство компаса Правила обращения с компасом.
Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.
Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.
Практические занятия
Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.
Измерение расстояний.
Способы измерения расстояний на местности и на карте. Использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг.
Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.
Практические занятия
Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий.
Действия в случае потери ориентировки.
Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.
Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.
Практические занятия
Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, поСолнцу, Луне, Полярной звезде.
Основы гигиены и первая доврачебная помощь
Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний
Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом.
Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).
Гигиена обуви и одежды. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.
Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность.
Профилактика инфекционных и паразитических заболеваний.
Практические занятия
Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Подбор одежды и обуви для тренировок, уход за ними.

Специальная физическая подготовка
Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов
Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.
Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.
Практические занятия
Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Учебно-методическое обеспечение:
Техническое оборудование: палатки, карты, санитарно-гигиенические принадлежности, веревки, карабины, страховочные системы, блокировки, прусики для самостраховки, компасы, реп- шнур.
Итоговое занятие;
На итоговом занятии учащиеся участвуют в школьных соревнованиях по спортивному туризму среди 5 классов.

Планируемые результаты

Универсальными компетенциями учащихся на этапе формирования здорового и безопасного образа жизни являются:
— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются получение знаний:
— о природе, истории, культуре родного края;
— овладеть навыками изучения и описания природных объектов, навыками разработки предложений по их рациональному использованию и охране; позитивного общения с окружающими;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по туризму являются следующие умения:
— использовать туристско-краеведческий материалов образовательном процессе;
— владеть техникой и тактикой туризма;
— ориентироваться на местности;
— оказывать первую доврачебную помощь;
— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. Установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по туризму являются следующие умения:
— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела программы и тема урока	Дата проведения	
		По плану	По факту
1	Основы туристической подготовки (пешеходный туризм). История развития туризма.	07.09	
2	Изучение истории родного края.	14.09	
3	Достопримечательности родного края.	21.09	
4	Топографическая и спортивная карты. Определение масштаба.	28.09	
5	Составление схемы маршрута.	5.10	
6	Компас. Работа с компасом.	19.10	
7	Измерение расстояний.	26.10	
8	Способы ориентирования. Ориентирование по местным признакам.	2.11	
9	Действия в случае потери ориентировки.	9.11	
10	Ориентирование по компасу.	16.11	
11	Ориентирование по компасу.	30.11	
12	Соревнование по ориентированию.	07.12	
13	Соревнование по ориентированию.	14.12	
14	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	21.12	
15	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	28.12	
16	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	11.01	
17	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	18.01	
18	Приемы транспортировки пострадавшего.	25.01	
19	Влияние физических упражнений на строение и функцию организма человека.	01.02	
20	Общая физическая подготовка.	08.02	
21	Общая физическая подготовка.	15.02	
22	Общая физическая подготовка.	29.02	
23	Специальная физическая подготовка.	07.03	
24	Специальная физическая подготовка.	14.03	
25	Специальная физическая подготовка.	21.03	
26	Специальная физическая подготовка.	28.03	
27	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	04.04	
28	Гигиена туриста.	18.04	
29	Личное и групповое снаряжение. Организация туристского быта.	25.04	
30	Наведение переправы через овраг, по бревну, спуски и подъемы.	02.05	
31	Наведение переправы через овраг, по бревну, спуски и подъемы.	16.05	
32	Наведение переправы через овраг, по бревну,	23.05	

	спуски и подъемы.		
33	Наведение переправы через овраг, по бревну, спуски и подъемы.	30.05	
34	Поход выходного дня.	06.06	

Литература для педагога

1. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. М., ЦДЮТур России, 1997.

2. Феоктистова В.Ф. К здоровью через движение. Волгоград, Учитель, 2010.

3. Маслов А.Г.,Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. М., ЦДЮ-Тур России, 1997.

4. Смирнов Д.В. Программы дополнительного образования детей: Вып.4: Оздоровительно-познавательный туризм. М., Советский спорт, 2003.

5. Остапец А.А. На маршруте туристы-следопыты. М., Просвещение, 1987.

6. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1996.

7. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур России, 1997.

8. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур России, 1996.

9. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур России, 1996.

10. Шибаев А.С. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени. М., ЦДЮ-Тур России, 1998.

11. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.

12. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.

13. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2006.

14. Кошельков С А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

15. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. М.: ЦДЮТиК, 2003.

16. Останец АА. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.

17. Основы безопасности в пешем походе: Метод, рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

18. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / Сост. Ю.С.Константинов, С.В.Усков. М.: ФЦДЮТиК, 2006.

19. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Метод, рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1979.

Литература для обучающихся

1. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. М.: ФСО РФ, 1998.

2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: ФиС, 1983.

3. Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования России.

4. Бернштейн НА. О ловкости и ее развитии. М.: ФиС, 1991.

5. Васильева ЗА., Любинская С.М. Резервы здоровья. Л.: Медицина, 1982.

6. Вяткин Л А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.

7. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2005.

8. Лукоянов П.И. Снаряжение для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.

9. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. М.: Изд. Центр «Академия», 2004.

10. Основы безопасности в пешем походе: Метод, рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.