

**Пояснительная записка**

Туризм включает в себя активный отдых и углубление знаний, полученных в школе на уроках географии, математики, истории, литературы, биологии и других специальных знаний. Главная задача туризма - удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края - своей малой родины, о нем можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки обучающихся к действиям в условиях экстремальных ситуаций. Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

**Новизна** программы в ее практической направленности, каждое теоретическое занятие закрепляется наглядно. Привлекается внимание на широкий туристско-краеведческий потенциал города Уфа и окрестностей, всего региона.

**Актуальность** программы заключается в том, что туризм - прекрасное и эффективное средство воспитания и просвещения подрастающего поколения. Сегодня как никогда актуален вопрос о необходимости изменения своего отношения к жизни, к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения.

**Цель** **программы**: формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

**Задачи образовательные**

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу;

- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;

- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;

- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

**Задачи: воспитательные**

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;

- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;

- гуманное отношение к окружающей среде;

- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

**Задачи развивающие** (в области физической подготовки)

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);

- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

**Данная программа адаптирована для работы с учащимися во внеурочной деятельности в рамках реализации ФГОС.**

**Количество обучающихся** в группе – 10-15.

**Особенности набора.** Набор детей в объединение «Турист» происходит в начале учебного года на добровольной основе. Для зачисления в объединение, работающее по данной программе, специальных знаний и подготовки не требуется, зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Состав обучающихся** - разновозрастная группа.

**Срок реализации программы** 1год.

**Форма занятий.** Для реализации программы могут использоваться разнообразные формы работы: проведение соревнований по туризму, ориентированию, топографии, военно-спортивные игры, краеведческо-экскурсионные мероприятия (экскурсии, краеведческие викторины).

Походы проводятся в соответствии с программой, начиная с однодневных, и далее - до сложных многодневных спортивных маршрутов (походы проводятся с различной тематикой и направленностью: изучение родного края, по местам боевой славы, спортивные походы и др.).

**Режим занятий.** Дети занимаются 2 раза в неделю по 2 академических часа. Количество учебных часов в год – 144ч.

**В результате освоения программы обучающиеся будут знать**

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;

- вопросы туризма и экологии;

- основы топографии и ориентирования по местным признакам и звёздам;

- опасные и ядовитые растения, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;

- основные разделы пройденной программы;

- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;

- способы преодоления различных естественных препятствий;

- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;

- основные исторические и географические сведения о родном крае.

**Обучающие будут уметь**

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;

- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;

- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;

- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;

- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;

- уметь правильно применять туристские узлы;

- проводить поисково-спасательные работы;

- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;

- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;

- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;

- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

В процессе обучения предусматриваются: итоговая и промежуточная аттестации, теоретические зачеты, тестирование, зачетные соревнования и многодневные походы.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Всего, ч.** | **Теория, ч.** | **Практика, ч.** |
| 1 | Вводное занятие | 10 | 5 | 5 |
| 2 | Природа и достопримечательности Уфы и окрестностей | 10 | 5 | 5 |
| 3 | Устройство и оборудование бивака | 10 | 5 | 5 |
| 4 | Ориентирование на местности. Спортивное ориентирование. Топографическая подготовка | 10 | 5 | 5 |
| 5 | Ориентирование по небесным светилам и особенностям местных предметов | 10 | 5 | 5 |
| 6 | Преодоление естественных препятствий на маршруте | 10 | 5 | 5 |
| 7 | Организация и подготовка похода. Подведение итогов похода | 10 | 5 | 5 |
| 8 | Туристическое снаряжение | 10 | 5 | 5 |
| 9 | Физическая подготовка туриста | 10 | 5 | 5 |
| 10 | Первая доврачебная помощь в походе. Соблюдение гигиены в походе | 10 | 5 | 5 |
| 11 | Питание в туристском походе | 10 | 5 | 5 |
| 12 | Действия человека в экстремальных ситуациях | 10 | 5 | 5 |
| 13 | Знакомство с различными видами туризма | 12 | 6 | 6 |
| 14 | Итоговое занятие | 12 | 6 | 6 |
| Всего: | | 6 | 6 | 72 |

**Содержание программы**

**1. Вводное занятие**

*Основные вопросы.* Понятие о туризме. Виды туризма, туризм как средство активного отдыха, укрепления здоровья, средство познания Родины, ее необъятности, красоты, растительного и животного мира, ее несметных богатств.

Пешеходный туризм как один из самых распространенных видов туризма. Пешеходные походы. Чем полезны походы и путешествия. Рассказ о путешественниках. Просмотр презентаций или видеофильмов. Знакомство с планом работы на год. Права и обязанности члена кружка. Техника безопасности.

*Самостоятельная работа.* Заполнение туристической и экологической анкет. Индивидуальный туристский дневник, начало заполнения.

*Тематика практических* работ. Выбор темы курсовой работы, составление плана.

*Знать.* Виды туризма, туризм как средство активного отдыха, укрепления здоровья, средство познания Родины

**2. Природа и достопримечательности Уфы и окрестностей**

*Основные вопросы.* Туристско-краеведческие возможности. Памятники истории, культуры города и района. Интересные люди города (научно-популярная литература о городе). Экскурсионные маршруты. План экскурсии. Наблюдения записи на экскурсии. Проведение экскурсий. Краеведческие наблюдения в походе. Сбор материалов: наблюдения над сезонными явлениями в природе, коллекционирование и т.п. (в соответствии с планом работы группы на маршруте). Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки. Оформление материала для отчета о походе.

*Самостоятельная работа.* Заполнениеиндивидуального туристского дневника.

*Тематика практических работ.* Составление списка достопримечательностей своего района, города или региона.

*Знать.* Туристско-краеведческий потенциал, историю, культуру города

*Уметь.* Работатьс литературными источниками.

**3. Устройство и оборудование бивака**

*Основные вопросы.* Привалы: обеденный привал, ночевка, дневка. Организация туристского бивака: требования, предъявляемые к туристскому биваку; планирование и разведка место бивака организация бивачных работ. Костры и костровое оборудование. Приготовление пищи на костре. Вопросы гигиены на биваке, сушка одежды. Свертывание бивака.

*Знать.* Требования, предъявляемые к туристскому биваку.

*Уметь.* Разбить и собрать туристический бивак.

**4. Ориентирование на местности. Спортивное ориентирование. Топографическая подготовка**

*Основные вопросы.* Представление о карте. Виды карт. Оборудование и снаряжение для ориентирования. Строение компаса, работа с ним. План местности. Схема местности. Вычерчивание плана класса. Ориентирование относительно сторон света. Масштаб. Вычерчивание простейших схем в масштабе с ориентированием относительно сторон света. Условные знаки. Черно-белые карты, цветные карты для спортивного ориентирования топографические карты. Знаки обозначения дистанции ориентирования. Оборудование для установки ориентирования. Топографические условные знаки. Масштаб. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

*Самостоятельная работа.* Работа с картами, кроками, компасом в помещении и на местности. Измерение расстояния на местности, используя пары шагов.

*Тематика практических работ.* Соревнование-тренировка по ориентированию среди участников объединения, другие соревнования и конкурсы. Составить топографический диктант по тексту. Изобразить схематически рисунок (абрис) и план небольшого участка местности, построенный на основе съемки парами шагов, в произвольном масштабе.

*Знать.* Черно-белые карты, цветные карты для спортивного ориентирования по топографической карте. Топографические условные знаки.

*Уметь.* Ориентироваться с помощью различного картографического материала и приспособлений.

**5. Ориентирование по небесным светилам и особенностям местных предметов**

*Основные вопросы.* Ориентирование по простейшим ориентирам. Ориентирование по местным признакам. Особенности ориентирования зимой. Ориентирование в незнакомой местности, по выбору.

*Самостоятельная работа.* Найти стороны света без компаса в природных условиях.

*Тематика практических работ.* Соревнование по ориентированию.

*Знать.* Способы ориентирования на местности без компаса. Изготовление самодельного компаса.

*Уметь*. Ориентироваться в незнакомой местности. Определять время по солнцу, по компасу.

**6. Преодоление естественных препятствий на маршруте**

*Основные вопросы.* Естественные препятствия на маршруте. Преодоление болот: по гати, кочками. Преодоление водной преграды: по параллельным веревкам, с помощью маятниковой переправы. Преодоление подъемов по перилам на схватывающем узле. Преодоление спусков спортивным способом. Преодоление водной преграды с помощью навесной переправы. Траверс склона: по перилам или при помощи жердей. Преодоление уступа, завала, забора, лабиринта, мышеловки. Преодоление естественных препятствий зимой подъем по склону лесенкой, елочкой; спуск с торможением, тропление лыжни. Туристские узлы: встречный, прямой, проводник, восьмерка, стремя, булинь, двойной схватывающий, удавка.

*Самостоятельная работа.* Самостоятельное преодоление искусственной полосы препятствий. Тренировка с обвязками.

*Тематика практических работ.* Соревнование по полосе препятствий. Конкурс по вязанию узлов в объединении.

*Знать.* Способы преодоления естественных и техногенных препятствий на маршруте. Принципы вязки различных узлов и их применение.

*Уметь.* Преодолеть естественные препятствия на маршруте. Вязать различные узлы.

**7. Организация и подготовка похода. Подведение итогов похода**

*Основные вопросы.* Обязанности в группе. Командир. Оформление походной документации. Штурман. Разработка маршрута трехдневного похода. Зав. питанием. Составление меню на трехдневный поход. Раскладка продуктов. Список продуктов. Зав. снаряжением. Подготовка снаряжения к походу. Реммастер. Список ремнабора. Санитар. Состав походной аптечки.

*Самостоятельная работа.* Заполнять индивидуальный туристский дневник с учётом обязанностей.

*Тематика практических работ.* Составление списков и другой документации для различных походов.

*Знать.* Необходимые для оформления похода элементы.

*Уметь.* Оформлять походную документацию.

**8. Туристское снаряжение.**

*Основные вопросы.* Необходимое групповое снаряжение и личное снаряжение в зависимости от путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности путешествия. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Виды палаток. Оборудование для краеведческой работы.

*Самостоятельная работа.* Приобрести необходимое индивидуальное туристское снаряжение, проверить его.

*Тематика практических работ.* Составление списка личного и группового снаряжения; подготовка и ремонт снаряжения упаковка и укладка рюкзака; проверка снаряжения перед походом.

*Знать.* Обязательное туристское снаряжение, с учётом времени года, дальности, продолжительности и вида туризма.

*Уметь.* Правильно пользоваться различным снаряжением.

**9. Физическая подготовка туриста**

*Основные вопросы.* Каждое занятие, независимо от темы программы, начинать с бега продолжительностью 5 минут и через три месяца довести бег до 20 минут. После бега необходимо выполнение комплекса упражнений на гибкость, силу и быстроту. Заканчивать занятие подтягиванием для юношей и отжиманием для девушек. Специальные занятия по ОФП рекомендуется проводить в межсезонье и в зимнее время. Во время таких занятий могут применяться различные методы тренировки: круговой, где развивается сила, гибкость, выносливость; повторный метод – быстрота; переменный метод – выносливость; игровой метод – игры, развивающие быстроту, ловкость, координацию и т.п.

*Знать.* Комплексы для физической подготовки в различных видах туризма.

*Уметь.* Регулярно и правильно проводить физическую подготовку.

**10. Первая доврачебная помощь в походе. Соблюдение гигиены в походе**

*Основные вопросы.* Основные задачи медицинского обеспечения в походе. Травматизм как следствие нарушения техники безопасности. Опасности, травмы и заболевания, обусловленные неправильными действиями туристов. Оказание первой помощи при ранениях режущими предметами, потертостях, ссадинах, мозолях; ушибах, растяжениях, вывихах и капиллярном кровотечении. Травмы и заболевания, связанные с неблагоприятными погодными условиями. замерзания, обморожения; тепловой и солнечный удар. Опасности, травмы и заболевания, связанные с насекомыми и ядовитыми растениями укус лесного клеща, отравление ядовитыми растениями и ягодами. Использование на маршруте лекарственных растений.

Медицинский осмотр. Гигиенические требования в походе. Режим дня в походе. Соблюдение гигиены в походе как профилактика заболеваний. Умывание, купание закаливание в походе. Уход за ногами. Требования к обуви, одежде. Питьевой режим в походе, правила обеззараживания воды.

*Самостоятельная работа.* Пройти медосмотр. Закрепить в домашних условиях некоторые специфичные навыки (по заданию).

*Тематика практических работ.* Перевязки. Оказание первой помощи. Переноска больного. Нахождение питьевой воды и ее обеззараживание в экстремальных ситуациях.

*Знать*. Гигиенические требования в походе.

*Уметь.* Оказать первую помощь в походных условиях.

**11. Питание в туристском походе**

Режим питания в походе. Рекомендуемый набор продуктов питания и калорийность пищи. Дневные нормы расхода продуктов. Упаковка и хранение продуктов. Режим питания в походе.

*Самостоятельная работа.* Составление меню похода.

*Тематика практических работ.* Сравнение калорийности различных продуктов, расчет стоимости и веса набора для недельного похода. Как найти питьевую воду.

*Знать*. Принципы питания туристов.

*Уметь*. Составлять дневной рацион питания. Найти питьевую воду.

**12. Действия человека в экстремальных ситуациях**

*Основные вопросы.* Профилактика аварийных ситуаций. Вероятные аварийные ситуации: болезни, голод, жара и жажда. Ориентирование во времени: определение времени по солнцу; определение времени по солнцу и компасу; определение времени по созвездию Большая Медведица; определение времени по луне и компасу.

*Практические занятия.* Определение времени по солнцу, по компасу, по луне, по созвездию Большая Медведица.

*Знать*. Возможные экстремальные и нештатные ситуации в походе. Способы выживания в тяжёлых условиях.

*Уметь.* Принимать ответственные и обоснованные решения, применять на практике некоторые приёмы выживания.

**13. Знакомство с различными видами туризма.**

*Основные вопросы.* Пеший, лыжный, водный, конный, велосипедный, скалолазный, спелео, снегоходный и другие виды туризма. Основы организации соревнований, судейство. Знакомство с туристским комплексом ГТО.

Организуются выезды на занятия, тренировки и соревнования по различным видам туризма в турклубах города.

*Знать*. Особенности различных видов туризма.

*Уметь*. Участвовать в коллективных туристских мероприятиях.

**15. Итоговое занятие**

*Основные вопросы*. **Проверка индивидуальных тури**стских дневников, оценка докладов по курсовым проектам. Подведение итогов работы объединения за год.

**Методическое обеспечение программы**

- утвержденная дополнительная образовательная программа;

- наглядные пособия, образцы;

- специальная литература (книги журналы пособия);

- сценарии мероприятий.

В работе используется принцип индивидуализированного сотрудничества.

Методами обучения являются беседы, практикумы, экскурсии, опыты, мониторинг, поисковая и исследовательская деятельность.

Методами воспитания являются познавательная беседа, постановки проблемных ситуаций, побуждение, поощрение, создания «ситуации успеха»

**Формы работы на занятии:** импровизация, упражнения, вариация.

**Методы диагностики:** наблюдение за деятельностью, анализ готовых работ, коллективный анализ.

**Формы контроля за результатами обучения:** участие в конкурсах, соревнованиях, индивидуальные задания.

**Критерии диагностики усвоения знаний первого года обучения:**

**Критерии I полугодия:**

- знают виды туризма;

- знают туристско-краеведческий потенциал города и региона;

- умеют работатьс литературными источниками;

- знают требования, предъявляемые к туристскому биваку;

- умеют разбить и собрать туристический бивак;

- знают топографические условные знаки;

- умеют ориентироваться на местности;

- знают способы преодоления препятствий;

- умеют вязать различные узлы;

- знают необходимые для оформления похода элементы;

- умеют оформлять походную документацию.

- знают туристское снаряжение;

- умеют правильно пользоваться снаряжением.

**Критерии II полугодия**

- знают комплексы для физической подготовки в различных видах туризма;

- умеют регулярно и правильно проводить физическую подготовку;

- знают гигиенические требования в походе;

- умеют оказать первую помощь в походных условиях;

- знают возможные экстремальные и нештатные ситуации в походе;

- умеют применять на практике некоторые приёмы выживания;

- знают принципы питания туристов;

- умеют составлять дневной рацион питания; найти питьевую воду;

- знают особенности различных видов туризма;

- умеют участвовать в коллективных туристских мероприятиях.

**Материально-техническое обеспечение программы**

- картографический материал (карты, атласы, схемы);

- книги (справочники, энциклопедии, путеводители и др.);

- специальное оборудование (компасы, линейки, планшеты и др.);

- туристическое снаряжение и оборудование (палатки, рюкзаки, спальные мешки, обвязки, верёвки, костровое, аптечка, инструменты и др.);

- компьютер, проектор, экран.

**Нормативные документы**

Закон об образовании № 273-ФЗ глава 10 статья 75.

Санитарные правила и нормы. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Примерные требования к дополнительным образовательным программам 06-1844 от 11.12.2006

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.

**Литература**

Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации. М.: Турист, 1989.

Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М: ЦДЮТур МО РФ, 1994.

Бардин К.В. Азбука туризма (О технике пешеходных путешествий). М.: Просвещение, 1981. 302 с.

Благово В.В., Голиков В.И., Таймазов В.А. Теория и методика спортивного туризма: учебник. М.: Советский спорт, 2014. 424 с.

Бобкова А.Г., Кудреватых С.А., Писаревский Е.Л. Безопасность туризма: учебник. М.: Федеральное агентство по туризму, 2014. 272 с.

Виды и тенденции развития туризма: учебное пособие. НГТУ 2014 235

Внутренний туризм как основа устойчивого развития регионов России: сборник научных статей. КемГУКИ. 2015. 255 с.

Вяткин Л., Сидорчук Е., Немытов Д. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2004. 208 с.

Гоголев М.И. Методическое пособие по медико-санитарной подготовке. М.: Просвещение, 1985.

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

Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

Курцева П.А. Медико-санитарная подготовка учащихся. М.: Просвещение, 1984.

Ланда Б.Х. Туристский поход с проверкой приобретенных навыков во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): организация, подготовка, проведение: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2014. 23 с.

Нусс Н.А. Безопасность в туризме: учебное пособие. НГТУ, 2011, 68 с.

Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. М.:ЦРИБ Турист, 1983.

Писаревский Е.Л. Основы туризма: учебник. М.: Федеральное агентство по туризму, 2014. 384 с.

Соболев С.В., Соболева Н.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные»: монография. Сибирский федеральный университет. 2014. 134 с.

Тыкул В.И. Спортивное ориентирование (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). М.: Просвещение, 1990.

Шибаев А. С. Переправа. Программированные задания. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма. - М: ЦРИБ Турист, 1992.

Шкенев В.А. Спортивно-прикладной туризм. Волгоград: Учитель. 2009.

Юньев И.А. Краеведение и туризм. М.: Знание, 1974

**Список литературы, рекомендуемой для обучающихся:**

Гоголева М.И. Основы медицинских знаний. М.: Просвещение, 1991

Иванов А.Н. Ориентирование и следопытство. М.: Армпресс, 2002.

Константинов Ю.С. Туристская игротека. М.: Владос, 2000.

Куприн А.М. С картой и компасом. М.,1981.

Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М.: Просвещение, 1980.

Маслов А. Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

Никулин А. Е. Гид-проводник экологических маршрутов: учебное пособие. Хабаровск: ДВГАФК, 2011. 82 с.

Организация и проведение спортивного туристского похода. М.: Турист, 1986.

Основы медицинских знаний учащихся (Под ред. Гоголева - М: Просвещение, 1991.

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

Пасечный П.С. Путешествуй на здоровье! М.: Знание, 1988.

Республика Башкортостан. Активный и познавательный туризм. 2013. 312 с.

Попов В.А. Первая медицинская помощь дома и на улице. Ленинград, 1991.

Самые красивые места России. М.: АСТ. 2018. 256 с.

Стриженов А.Н. Туристу о природе. М.: Профиздат, 1986.

Титова В.В. Туристско-краеведчедческие кружки в школе. М., 1988.

Уваров В.А. В поход пешком. М., 1989 г.

Энциклопедия туриста. М: Большая Российская энциклопедия, 1993.